تعزيز
تقدير الذات

إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة

رانجيت سينج مالهي
روبرت دبليو. ريزنر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

تعزيز تقدير الذات



تعزيز تقدير الذات

إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة

رانجيت سينج مالهي
روبرت دبليو. ريزنر



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة — not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

Enhancing Self-Esteem

Reengineering Yourself for Success in the New Millennium

Ranjit Singh Malhi
Robert W. Reasoner





إهداء

إلى زوجتي العزيزة أبتار؛ وأبنائي الأربعة، جاكديش وراشديش وتاجفيندر وجورتيج؛ ووالدي.

رانجيت سينج مالهي

إلى مجلس إدارة الجمعية القومية لتقدير الذات National Association for Self-Esteem على اهتمامهم بموضوع تقدير الذات ومساهماتهم في فهمنا لمعناه، وإمدادهم لنا بالاستراتيجيات الخاصة بتنميته في أطفالنا وبالغينا.

روبرت دبليو. ريزنر

شكر وتقدير

نشعر بالامتنان ونعبر عن تقديرنا العميق للأشخاص الآتية أسماءهم والذين أسهموا في خروج هذا الكتاب إلى النور:

- جاك كانفيلد لتزويدها رانجيت ببعض ما كُتب عن تقدير الذات.
- د. كالديب كاور وكيه. إن. كريشناداز الذي قرأ الفصول في مخططها التمهيدي وأعطى تعليقاته القيمة.
- لي كينج سيونج المحرر الرائع.
- فووزي لأفكاره وتصوارته وتصميمه للرسوم الكاريكاتيرية.
- سهيلة ماس أيو على كتابتها وتصميمها للنموذج الطباعي الخاص بالكتاب بصبر وتأنٍ.
- العدد الهائل من المشاركين في ورش العمل الذين عبروا بحرية عن مشاعرهم الداخلية وتجاربهم المتصلة بتقدير الذات.

جدول المحتويات

نبذة عن المؤلفين

رانجيت سينج هو المدير والمستشار المسئول عن شركة Self-Esteem Seminars Sdn. Bhd ، التي تتخذ من ماليزيا مقراً لها وتسعى من أجل تعزيز وتقوية الناس من داخلهم لبلوغ ذروة الأداء في كل جانب من جوانب حياتهم. لقد أجرى رانجيت أكثر من ٥٠٠ برنامج تدريبي عن تقدير الذات والنمو الشخصي من أجل الشركات، ومؤسسات التعليم العالي والمدارس.

لقد قام رانجيت بكتابة أكثر من ٥٠ مقالة عن تقدير الذات والنمو الشخصي، إضافة إلى كونه كاتب عمود في صحيفتين رائدتين في ماليزيا. هو مؤلف الكتاب الماليزي الذي حقق مبيعات هائلة Enhancing Personal Quality: The Bedrock of Organizational Quality (١٩٩٩). وبصفته خبيراً في تقدير الذات وتحقيق ذروة الأداء، يظهر رانجيت كثيراً على شاشة التليفزيون القومي الماليزي.

روبرت دبليو. ريزنر هو رئيس المجلس الدولي لتقدير الذات International Council for Self-Esteem، وخبير مشهور عالمياً ومستشار وخطيب يُطلب كثيراً في مجال تقدير الذات. أيضاً عمل ريزنر كرئيس للجمعية القومية لتقدير الذات (١٩٨٧-١٩٨٩).

ولأنه كان متحدثاً رئيسياً في أكثر من ١٠٠ مؤتمر عالمي وقومي عن تقدير الذات، حصل روبرت ريزنر على جائزة معلم العام من المجلس القومي لتقدير الذات. لقد كتب العديد من الكتب والمقالات عن تقدير الذات، بما في ذلك Building self-Esteem in Elementary Schools، و Curriculum Guide (١٩٨٢)، و Developing Capable Young People: A Book for Pare

مقدمة

إذا كان المرء لا يحيا سوى حياة واحدة،
فليحيها بتقدير عالٍ لذاته!

✍ فيليب جي. نيمباردو

• •

ابرز سمة تميز الفرد عالي الإنتاجية عمن
سواه هي تقدير الذات.

✍ جون جيلمور

❑ كيف أتت فكرة هذا الكتاب؟

جذور هذا الكتاب موجودة في بحثنا للوصول إلى إجابات للأسئلة الثلاثة التالية:

١. لماذا يحقق بعض الناس نجاحاً عظيماً في الحياة في حين يهيم آخرون على وجوهم فيها من غير هدف ودون أن يحققوا شيئاً ذا قيمة؟

٢. لماذا يجدي التفكير الإيجابي مع بعض الناس ولا يجدي مع آخرين؟

٣. لماذا يتمكن البعض من تبني العادات الأكثر فعالية في حين يتشبث آخرون بعاداتهم السلبية السيئة؟

بحوثنا المستفيضة وتفاعلنا مع آلاف المشاركين في جلساتنا التدريبية عن تنمية الذات تشير إلى أن أهم عنصر حاسم في تحقيق النجاح الشخصي هو تقدير الذات. وتقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بالكفاءة الذاتية وقيمة الذات. والتقدير المرتفع للذات يصنع الجانب الأعظم من شخصية وقدرات المرء. إنه يمكن المرء من الوصول بإمكانياته وقدراته إلى أعلى مستوى وبلوغ أهدافه المرجوة. وباختصار نقول إن تقدير الذات متطلب أساسي للسلوك البناء بوجه عام.

والتفكير الإيجابي يعمل بشكل جيد ويؤتي ثماره مع من يتمتعون بتقدير عالٍ للذات أو يحملون صورة إيجابية عنها. إنه يخفق في أن يكون له تأثير دائم على من لديهم تقدير متدنٍ للذات أو صورة سلبية عنها. وانخفاض مستوى تقدير المرء لذاته يخلق العقبات الذهنية التي تنبذ الأفكار الإيجابية. يعبر ماكسويل مالتز عن هذا بأسلوبه: "كيف يتأتى للمرء أن يفكر بإيجابية

حيال موقف معين، إذا كان يحمل في داخله رؤية متدنية عن ذاته؟".
روبرت إتش. شولر يتفق في الرأي مع ماكسويل مالتز فيما يتعلق بأهمية صورة الذات أو تقدير الذات. يقول: "لقد لاحظت أن التفكير الذي لا يرى صاحبه في ظله شيئاً مستحيلاً، لا يمكن أن يتواجد في المرء ما لم يكن يقدر ذاته بدرجة عالية ويؤمن بما يمكن أن يكونه".

بالمثل، نحن في حاجة إلى أن نقوي أنفسنا من داخل أنفسنا من خلال تبني عادات الأشخاص الذين يتسمون بقدر عالٍ من الفعالية. فكيف يمكن للمرء أن يضع أهدافاً تنطوي على تحديات أو يقيم علاقات شخصية وهو مفتقر إلى الثقة بالنفس وقبول الذات؟ وتقول فيرجينيا ساتير في هذا الصدد: "كلما قوي تقدير المرء لذاته، كان أيسر عليه أن يحظى ويحتفظ بالشجاعة اللازمة لتغيير سلوكياته".

ووفقاً للأبحاث، حوالي ٦٦٪ منا لديهم تقدير متدنٍ للذات، وهذا معدل مرتفع. كذلك الحال بالنسبة لأفكارنا السلبية وغير البناءة، إذ تمثل ٧٧٪ من جملة أفكارنا. كثيرون منا يرون أنفسهم غير أكفاء ولا يتمتعون باللياقة وغير جديرين بالحب. نحن نبالغ في انتقاد أنفسنا والبعض منا أصبح ألد عدوٍ لذاته. لقد أصبحنا ضحية للأفكار السلبية المبرمجة لعقولنا والمقيدة لتفكيرنا؛ تلك الأفكار التي يفرضها علينا الآخرون ونقبلها على أنها حقيقة مسلم بها. ومن ثم فلا داعي للدهشة حينما نعرف أن الشخص العادي لا يستفيد سوى من نسبة تقل عن ١٠٪ من كامل قدراته وإمكانياته.

ومن حسن الحظ، لا يولد المرء بمعدل مقرر من تقدير الذات. فمن الممكن أن يكتسبه المرء ويقويه أثناء أي مرحلة من مراحل حياته. حتى تعزز

من تقديرك لذاتك، يتعين عليك التغيير من صورة ذاتك والتي هي رؤيتك العقلية لها. فجميع مشاعرك وأفعالك تكون مسايرة مع صورة ذاتك؛ أنت دائماً تتصرف وفقاً للكيفية التي ترى بها ذاتك. ماكسويل مالتز يوجز الأمر بقوله: "سوف تنعكس فكرتك عن ذاتك على سلوكياتك. فببساطة لا يمكنك أن تسلك سلوكاً مخالفاً لهذه الفكرة، حتى إذا استخدمت جميع ما لديك من قوة الإرادة".

يمكنك أن تعيد بناء وتنظيم ذاتك أو بعبارة أخرى يمكنك أن تحول صورة ذاتك السلبية إلى صورة إيجابية. هناك قوة كامنة بداخلك يمكنك بها أن تتحرر من أفكارك المقيدة وتبلغ أفضل ما تقدمه الحياة. يمكنك أن تتعلم الكيفية التي تحب بها ذاتك، بكل ما فيها، وأن تنمي من ثقتك بها. وباختصار، أنت المسئول عن بناء مستقبلك.

❑ ما الفارق بين هذا الكتاب وغيره؟

على العكس من معظم الكتب الأخرى، هذا الكتاب موجه بالتطبيق العملي ومكتوب بطريقة بسيطة ومنظمة. إنه يعرض للكيفية التي يتم بها التنفيذ، وهو مستند إلى نموذج شامل لتعزيز تقدير الذات؛ ذلك النموذج الذي وضعناه بناءً على مراجعتنا المكثفة لكتابات متعلقة بالموضوع ومئات من ورش العمل الخاصة بتقدير الذات. وهناك تمرينات عديدة، وأساليب موثوقة وأفكار عملية من أجلك تساعدك على تعزيز تقديرك لذاتك وتأخذ بيديك نحو حياة أكثر سعادة وإشباعاً.

وعلى وجه الخصوص، يتناول هذا الكتاب موضوعات مهمة، هي كالتالي:

- ◆ معنى وأهمية تقدير الذات.
- ◆ مقدمات تقدير الذات.
- ◆ تعزيز تقدير الذات.
- ◆ اكتشاف ذاتك الحقيقية.
- ◆ التحرر من الأفكار الزائفة.
- ◆ قبول نفسك دون قيد أو شرط.
- ◆ تحويل الأفكار المقيدة إلى أفكار بناءة.
- ◆ تنمية صورة إيجابية للذات.
- ◆ تبني الحديث الإيجابي للذات.
- ◆ تحمل المسئولية عن حياتك.
- ◆ إدارة الوقت بنجاح.
- ◆ الاحتفاظ بالمثابرة وتهذيب الذات.
- ◆ التحكم في الضغوط بنجاح.
- ◆ تجديد جوانب ذاتك العقلية والبدنية والاجتماعية والروحانية.
- ◆ إجادة إقامة العلاقات الإنسانية.
- ◆ إدارة الصراعات الشخصية بفعالية.
- ◆ تعزيز جانب الحسم.
- ◆ التواصل بشكل فعال.

❑ كيف تستخدم هذا الكتاب؟

ينبغي أن نوضح حقيقة مهمة من البداية وهي أن هذا الكتاب ليس من نوعية الكتب التي تتصفحها سريعاً، وتشعرك بالرضا عن نفسك لفترة ثم توضع سريعاً على الرف وتُنسى. هذا كتاب موجه بالتطبيق؛ بمعنى أنه تم تأليفه ليس من أجل أن يُقرأ فحسب ولكن من أجل تجريبه عملياً. والأفكار والمبادئ المتعلقة بتقدير الذات ينبغي أن يتم قراءتها وفهمها أولاً. بعد ذلك يتعين عليك القيام بفحص ذاتك وتطبيق الأساليب والطرق بوعي وبطريقة متكررة من أجل تعزيز تقديرك لذاتك. تنبه إلى حقيقة أن تقدير الذات لا يمكن أن يتم تعزيزه من خلال مجرد حفظ أو تكرار إثباتات الذات على نفسك أو ابتكار صور عقلية جديدة وناجحة.

اقرأ كل فصل مرتين على الأقل لضمان فهمك التام لمحتوياته. فكل فصل يتم استهلاله بمقولتين تنقلان الموضوع الرئيسي له. تأمل هذه المقولات وعد إليها عندما تكون لديك رغبة في تذكر ما قرأته أو أخذ فترة استراحة من القراءة.

وهناك مقولات واقتباسات أخرى متنوعة، منثورة بين صفحات الكتاب في كل فصل منه. وهذه المقولات تم انتقاؤها وتضمينها بطريقة خاصة لتكرار نقاط بعينها تكون ملائمة للمناقشة حيثما تظهر.

والتمرينات بمثابة مقاييس لمساعدة الذات، مصممة لدفعك نحو التفكير بخصوص أفكارك ومشاعرك وتجاربك. إنها تهدف إلى تعزيز وتوسيع فهمك وتطبيق الأفكار المطروحة في أي فصل. ينبغي أن تقدم إجابات

للتمرينات الواردة. لكن ليست هناك إجابات صحيحة وخاطئة بالنسبة لأغلب التمرينات الواردة لأن الأسئلة ترتبط بك وبتجاربك الشخصية.

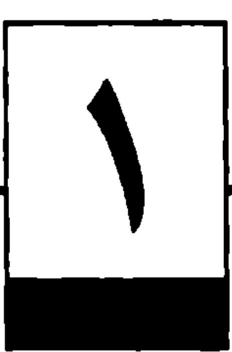
والتلميحات الخاصة بتطبيق طرق وأساليب معينة من أجل تعزيز تقديرك لذاتك يتم إيجازها بنظام وبدقة في عمود تعزيز تقدير الذات. وهنا أيضاً ينبغي أن تتأكد من أنك تتعلمها وتطبقها بوعي تام وبصورة متكررة.

ودراسات الحالة الواقعية وردت بهذا الكتاب من أجل توضيح مبادئ وأفكار معينة. أيضاً تم تضمين هذه الأمثلة الواقعية بالكتاب من أجل تحفيزك لاتخاذ الخطوات القليلة الأولى نحو تحويل وتغيير حياتك. وبعض الأسماء المستخدمة في هذه الأمثلة الواقعية ليست حقيقية لأن أصحاب تلك الحالات طلبوا عدم ذكر أسمائهم. وحتى يسهل عليك قراءة وفهم واستخدام هذا الكتاب، تم تزويده بمعجم للمصطلحات الصعبة.

وباختصار، أساس الحصول على أكبر قدر من الاستفادة من هذا الكتاب هو التعامل معه كدليل؛ فعليك أن تقرأ وتفهم وتستخدم المعرفة التي اكتسبتها في تعزيز تقدير ذاتك. ولا يمكن تحقيق ذلك سوى عن طريق ربط هذا الكتاب بنفسك بكل همة وتصميم، وجعله الرفيق اليومي لك.

والأساليب والطرق المتنوعة الخاصة بتعزيز تقدير الذات التي تم تفصيلها في هذا الكتاب هي ثمرة تجاربنا التفاعلية مع المشاركين في ورش العمل التدريبية وبحثنا المكثف في الموضوع. ونحن على ثقة كبيرة أن هذه الطرق والأساليب سوف تكون مجدية بالنسبة لك كما كانت مجدية بالنسبة لنا ولعدد لا حصر له من الأشخاص الذين استخدموها.

الحياة هبة عظيمة أثمن من أن تضيعها. وأكبر فاجعة في الحياة ليست في أن يموت المرء في سن صغيرة، ولكن الفاجعة الحقيقية هي أن يموت دون أن يستفيد الاستفادة الكاملة من قدراته وإمكانياته. نتمنى لك النجاح في رحلتك لاكتشاف ذاتك الحقيقية وأن تصبح إنساناً جديداً لديه تقدير لذاته وثقة بنفسه كي يستفيد بشكل كامل من مواهبه وقدراته في بلوغ أهدافه.



فهم تقدير الذات

التقدير الإيجابي للذات شرط أساسي للحياة بمعناها الكامل.

✍ ناثانيال براندين

• •

أي قدر من التحفيز لا يكون ممكناً حتى يرتفع تقدير المرء لذاته!

✍ تشارلز إي. كسوك

❑ ما تقدير الذات؟

يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية. إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة. وببساطة، تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها. والشكل ١ يعطي بعض التعريفات لتقدير الذات.

ناثانيال براندين	اتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة والإيمان بأنها جديرة بالسعادة.
إتش. إس. سوليفان	كل مشاعر المرء بالأهلية والكفاءة، قيمة الشخصية التي تجعله متماسكاً.
دي. سي. بريجز	الطريقة التي يشعر بها المرء إزاء ذاته، وحكمه العام عليها، وإلى أي مدى يحب ذاته.
جويل بروكنر	سمة تشير إلى درجة محبة أو كراهية المرء لذاته.
جيمس باتل	الرؤية التي يحملها المرء عن قيمة ذاته.
دنيس وايتلي	الشعور الداخلي العميق بقيمة الذات.
أيه. باندورا	الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية الذي يربطه المرء بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته.

شكل ١: بعض تعريفات تقدير الذات

المكونان الأساسيان لتقدير الذات

كما هو مبين في الشكل ٢، تقدير الذات له مكونان أساسيان: الكفاءة الذاتية وقيمة الذات. والكفاءة الذاتية معناها تمتع المرء بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة. وقيمة الذات تعني في الأساس قبول المرء لنفسه من غير شرط أو قيد وأن يكون لديه شعور بأنه أهل للحياة وجدير بأن يبلغ السعادة فيها؛ أي يشعر بأن له شأن وأهمية فيها. وكل من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه.

خصائص تقدير الذات

تقدير الذات ظاهرة تقييمية. إنه تقييم الفرد لذاته القائم على صورة الذات التي يرسمها لنفسه. ويمكن أن يستدل على تقدير الذات بالطريقة التي يتصرف بها المرء.

تقدير الذات هو شهرة أنفسنا أمام أنفسنا.

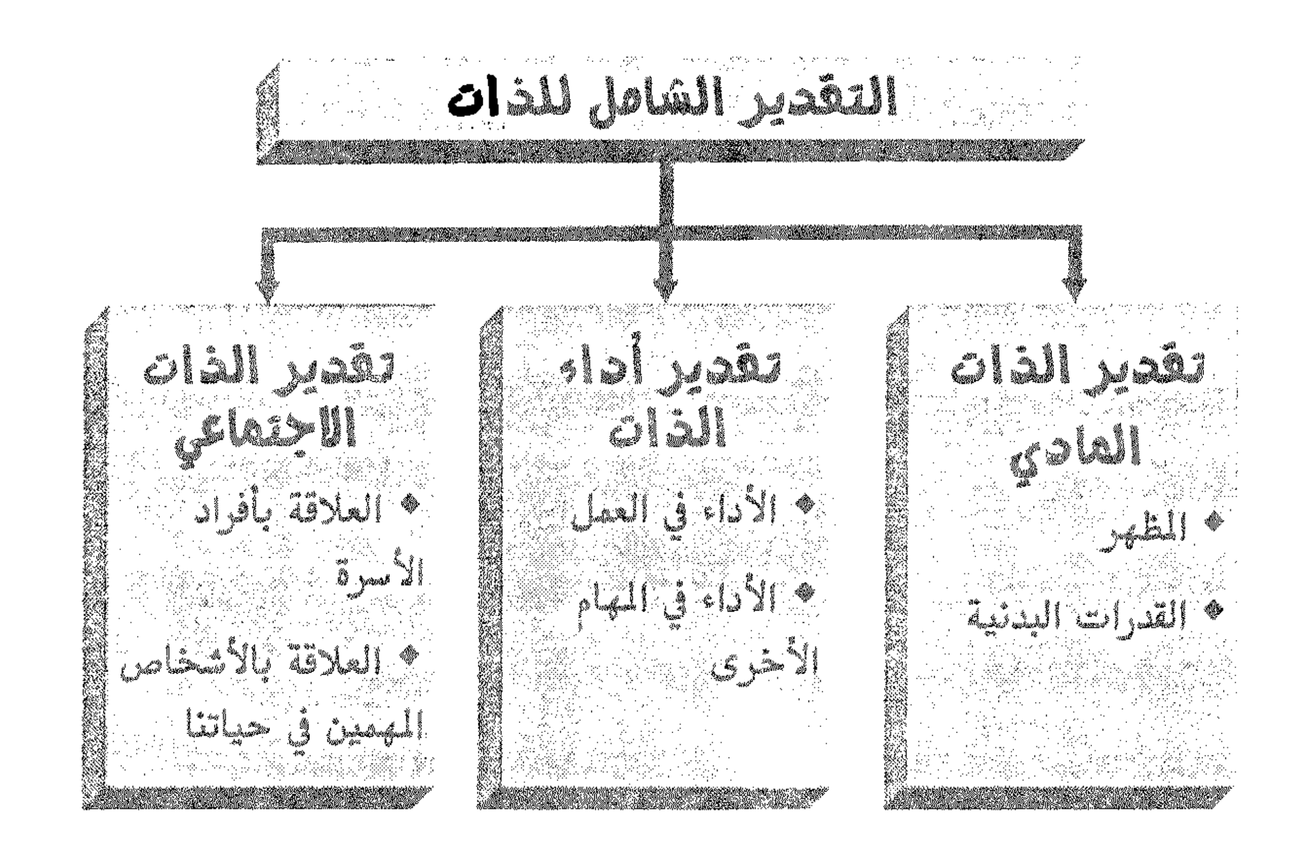
✍ ناثانيال براندين



شكل ٢: المكونان الأساسيان لتقدير الذات

وتقدير الذات سمة متغيرة تكون دائماً خاضعة للتأثيرات الداخلية والخارجية. فتقدير الذات يتباين تبعاً للمواقف والوقت. أيضاً تقدير الذات يمكن أن يتنوع يومياً تبعاً للتجارب والمشاعر الطيبة أو السيئة. ويمكن اكتساب وتعزيز تقدير الذات بمرور الوقت.

وكما هو موضح في الشكل ٣، تقدير الذات يتسم بأن له أبعاداً متعددة، بمعنى أن الإحساس بقيمة الذات ينبع من الكفاءات المتنوعة التي يشعر بها الناس في أبعاد مختلفة. وهناك على الأقل ثلاثة أبعاد متمايزة، وهي المظهر المادي (التقدير المادي للذات)، وأداء المهام (تقدير أداء الذات)، والعلاقات الشخصية (التقدير الاجتماعي للذات).



شكل ٣: أبعاد تقدير الذات

والبعد الشامل أو العام لتقدير الذات يستلزم إدراك المرء الكلي لكفاءة وقيمة ذاته، والذي هو مجموع الأبعاد النوعية والتفصيلية لتقدير الذات. فالتقدير العام للذات هو الكيفية التي يشعر بها المرء إزاء نفسه عموماً؛ إنه التوجه الإيجابي أو السلبي العام إزاء الذات.

والناس لديهم كلا النوعين من تقدير الذات؛ العام والخاص بجانب أو ببعد معين. فالمرء يمكن أن يكون لديه تقدير عام مرتفع للذات وفي نفس الوقت تقدير متدنٍ لها في جانب أو بعد معين. فمثلاً قد تكون محباً لذاتك بوجه عام بسبب نجاحك المهني وكونك محبوباً من الناحية الاجتماعية؛ ومع ذلك قد يكون لديك تقدير متدنٍ لذاتك فيما يتعلق بمظهرك غير الجذاب.

بالمثل، يمكن أن يكون لدى المرء تقدير مرتفع لذاته خاص بمعظم الأبعاد والجوانب لكن يفتقر إلى التقدير العام المرتفع لذاته بسبب القيمة المنخفضة المرتبطة بهذه الأبعاد. مثلاً، يمكن أن تكون هناك امرأة ذكية وتجيد التواصل وناجحة جداً في عملها؛ ومع ذلك، قد تفتقر إلى قبول الذات بسبب مظهرها غير الجذاب. بالنسبة لها، يعد المظهر هو أكثر العناصر حسماً في تحديد مستوى تقديرها لذاتها.

وأخيراً، وكما يقول جيمس دبليو. نيومان: "تقدير الذات هو مسألة نسبية متفاوتة. فلا تستطيع أن تقول إن لدي تقديراً لذاتي أو ليس لدي تقدير لها. أنت تقع في موضع ما من مقياس يتراوح من السلبية الشديدة إلى الإيجابية الشديدة؛ ما بين التقدير المرتفع للذات والتقدير المتدني لها".

❑ تقدير الذات مقابل "التفكير الإيجابي" و"الشعور بالرضا"

بالرغم من شيوع مصطلح تقدير الذات، إلا أن قطاعاً عريضاً من الناس لا يفهمونه. فبعضهم يخلطون بينه وبين التفكير الإيجابي والشعور بالرضا.

التفكير الإيجابي أو التفاؤل له تعريف أكثر شيوعاً من غيره وهو "التركيز على الجانب الإيجابي من أي موقف" أو "توقع الأفضل". ومن ناحية أخرى، تقدير الذات هو حكم

الشخص العام على ذاته فيما يتعلق بقيمة الذات أو كفاءتها وأهليتها. وباختصار، يتضمن تقدير الذات فكرة المرء عن ذاته في حين يرتبط التفكير الإيجابي بموقف معين أو بعادة معينة. والتقدير المرتفع للذات يؤدي إلى التفاؤل.

و"الشعور بالرضا" هو في الواقع إحدى النتائج المترتبة على التقدير المرتفع للذات. فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم يشعرون بالرضا عنها معظم الوقت. وعلى الجانب الآخر، من لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم معظم الوقت؛ هم يشعرون بأنهم غير ذوي شأن ويفتقرون إلى تقدير ذاتهم.



❑ أهمية تقدير الذات

تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا؛ فهو يؤثر على مستوى أدائنا في العمل، وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع الناس، وفي قدرتنا على التأثير على الآخرين، وعلى مستوى صحتنا النفسية. ناثانيال براندين، وهو عالم نفس ممارس، ورائد في مجال تقدير الذات يقول: "من جميع الأحكام التي نصدرها في حياتنا ليس هناك حكم أهم من حكمنا على أنفسنا". باختصار، تقدير الذات هو مفتاح النجاح.

تقدير الذات والسلوك البناء

تقدير الذات هو شرط أساسي من شروط السلوك المثمر والبناء بوجه عام. فأداؤنا يكون أفضل في كل شيء نفعله عندما نعتبر أنفسنا أهلاً لأن ننجز ما بدأنا فيه وجديرين بالنجاح؛ نحن نشعر في هذه الحالة بأننا ذوي شأن وأهمية. دون هاماتشك يوجز لنا أهمية تقدير الذات على النحو التالي: "الأشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذاتهم يكونون في الغالب أسعد حالاً وأفضل صحة وأكثر إنتاجية ممن لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم".

أبرز عنصر يشترك فيه من بلغوا ذروة الأداء هو إيمانهم الراسخ الذي لا يتزعزع بأنهم سينجحون.

✍ تشارلز جارفيلد

والتقدير المرتفع للذات يصنع الجانب الأكبر من شخصية المرء وقدراته. إنه يشعل حماسه ويقويه من داخله كي يكون قادراً على بلوغ الأهداف الصعبة. كذلك فإن تقدير الذات يعزز من روح الإبداع والتفاؤل في مواجهة التحديات في موقع العمل وفي حياتنا الشخصية.

تقدير الذات والأداء في العمل

أشارت الأبحاث إلى أن الموظفين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات تكون هناك احتمالية أكبر –مقارنة بمن لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم– لأن يكونوا منتجين في العمل؛ وأكثر قابلية للعمل بمزيد من الجد استجابةً للتقييمات السلبية؛ وأقل سلبية في التأثر بالضغوط المستمرة كغموض الدور والصراع. وهم عموماً أسرع استجابةً للتغيير، وأكثر حسماً وأقل اتخاذاً للمواقف الدفاعية.

في دراسة جالوب التي أُجريت عام ١٩٩٢، ٨٩٪ من المجيبين قالوا إن تقدير الذات كان مهماً جداً في التحفيز للعمل بجد وتحقيق النجاح. حقيقةً تقدير الذات كان في مرتبة أعلى كحافز من أي متغير آخر. واتفاقاً مع هذا الرأي، وجد كل من آن هاورد ودوجلاس براي (١٩٨٨) أن مستوى تقدير الذات لدى مديري شركة أيه تي آند تي كان مؤشراً ذا دلالة للتنبؤ بدرجة تقدمهم بعد ٢٠ عاماً تالية.

هناك عنصر واحد فقط يعول عليه كل شيء في مجال الأعمال؛ بناء تقدير الذات لدى موظفيك. ليس هناك شيء آخر بنفس القدر من الأهمية، لأن شعورهم إزاء أنفسهم هو ما يمنحونه لعملائك.

✍ روبرت دبليو. دارفين

تقدير الذات والقيادة

أيضاً يعد التقدير المرتفع للذات إحدى السمات الأساسية للقادة الأكفاء. فلقد أوضحت الدراسات العلاقة الإيجابية بين تقدير الذات والقيادة.

فعادةً ما يتمتع القادة بمستويات تقدير للذات تفوق غير القادة. والقادة ذوو المستويات المرتفعة من تقدير الذات يتسمون بوجه عام بالحسم؛ والقيام بمغامرات محسوبة؛ ويكونون على استعداد لاتخاذ قرارات قوية ومهمة؛ ويُعلقون توقعات وآمالاً عالية وفي نفس الوقت واقعية على مرءوسيهم، وهذه التوقعات والآمال تتحقق. فببساطة، كيف

إذا كنت أباً (أو أماً)، فهناك الكثير الذي يمكنك أن تفعله من أجل مساعدة صغارك وإعدادهم للأدوار المستقبلية كقادة افتراضيين. ونقطة البداية هي أن تتأكد من أن أطفالك لديهم شعور بتقدير الذات.

✍ بيرت نانوس

يمكن للمرء أن يكون قائداً جيداً إذا كان لا يثق بتفكيره وعقله، وكيف يمكن أن يجعل الآخرين يُخرجون أفضل ما لديهم إذا كان هو نفسه مزعزعاً وغير آمن في علاقاته الشخصية والاجتماعية؟ نورمان هيل يستنتج قائلاً: "هناك عامل يتفق عليه جميع من يدرسون القيادة تقريباً وهو: من يستطيعون التأثير على الآخرين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات". وتقدير الذات يلعب دوراً حاسماً وضرورياً في صنع القرار وفي كسب ثقة الآخرين. وكسب ثقة الآخرين أمر أساسي في التطبيق الفعال للقرارات.

تقدير الذات والعلاقات الشخصية

أيضاً تقدير الذات يعزز من إقامة علاقات شخصية واجتماعية طيبة. فحتى تقيم علاقات اجتماعية قوية وجيدة، ينبغي أولاً أن تكون محباً لذاتك بحق. فكلما زاد حبك لها، زاد حبك للآخرين. كذلك هناك حقيقة ثابتة مفادها أن احترام المرء لذاته هو أساس احترامه للآخرين.

سوف تتعامل مع الآخرين بنفس الكيفية التي تتعامل بها مع نفسك.

✍ دي. سي. بريجز

والأشخاص الذين يتمتعون بقدر عالٍ من تقدير الذات لا ينظرون إلى الآخرين بحسد أو بريبة وحذر. وكذلك هم أكثر تعاوناً وحماساً وحسماً واحتراماً ومراعاة لمشاعر الآخرين إذا ما قورنوا بمن لديهم مستوى متدنٍ من تقدير الذات. تقول فيرجينيا ساتير في هذا

السياق: "تنبع العلاقات البشرية الطيبة والسلوكيات الملائمة والحانية من أشخاص يتمتعون بتقدير لذاتهم وإحساس بقيمتها". في الواقع، معظم المشكلات المتصلة بالعلاقات في مواقع العمل تعود إلى موظفين لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم.

كلما كان تقديرنا لذاتنا سليماً وجيداً، قويت رغبتنا في أن نعامل الآخرين باحترام وكرم وود وعدل وإنصاف؛ بما أننا لا ننزع إلى النظر إليهم على أنهم بمثابة تهديد لنا؛ ولأن احترام الذات هو أساس احترام الآخرين.

✍ ناثانيال براندين

تقدير الذات والصحة النفسية

تقدير الذات يرتبط بشكل كبير بالأداء الوظيفي الفعال للأفراد. فالأشخاص الذين يلتمسون المساعدة السيكولوجية كثيراً ما يعترفون بأنهم يعانون من مشاعر الدونية وعدم اللياقة. وهذه الحقيقة أوجزها كارل روجرز كما يلي: "لو طُلب مني تحديد أساس المشقة التي يجدها الناس بواقع خبرتي معهم، لقلت إنه موجود في الغالبية العظمى من الحالات التي يحتقر أصحابها أنفسهم، ويعتبرونها غير ذات قيمة وأنها ليست أهلاً لأن تُحب". تشير الأبحاث إلى أن ضعف تقدير الذات يرتبط بشكل ملحوظ بالاكتئاب والقلق والتوتر والعصبية والنزوع إلى العدوانية والخجل وقلة الشعور بالرضا في الحياة.

كذلك هناك ارتباط بين ضعف تقدير الذات والسلوكيات المدمرة كتناول الكحوليات وتعاطي المخدرات، والاضطرابات الغذائية والانتحار. في الواقع يعد ضعف تقدير الذات سبباً رئيسياً لمعظم العلل والمشكلات الاجتماعية والشخصية التي تعاني منها حالياً كثير من الدول.

❑ السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذاتهم

مستوى تقدير الذات ينعكس على الطريقة التي نرتدي بها ملابسنا ونتحدث ونتصرف بها. الشكل ٤ يعرض الخصائص أو السمات العامة للأفراد الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم.

من المهم أن نشير إلى أن التقدير المرتفع للذات لا يدخل ضمن إطاره المشاعر التي في ظلها نعتقد أننا أفضل وأسمى من الآخرين، أو نظن أننا أشخاص مثاليون ليس بهم أدنى عيب أو أي جانب من جوانب القصور. فارتفاع مستوى تقدير الذات يتضمن الشعور بالرضا عن الذات والاعتزاز بها، لكنه لا يعني بأي حال من الأحوال الاستعلاء أو الاغترار بالذات. فالذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تقدير الذات لا يعتبرون أنفسهم أسمى وأعلى من الآخرين؛ هم ينافسون أنفسهم.

- جديرون بالحياة
- واثقون بأنفسهم
- يقبلون أنفسهم دون قيد أو شرط
- يسعون دائماً وراء التحسين المستمر لذاتهم
- يشعرون بالسلام مع أنفسهم
- يتمتعون بعلاقات شخصية واجتماعية طيبة
- مسئولون عن حياتهم
- يتعاملون مع الإحباطات بشكل جيد
- يتسمون بالحسم
- اجتماعيون وانبساطيون
- على استعداد لاتخاذ مغامرات محسوبة
- محبون ومحبوبون
- موجهون ذاتياً

شكل ٤: السمات العامة لذوي التقدير المرتفع للذات

يقول موريس روزينبرج في هذا الصدد: "قلما تجد أشخاصاً لديهم تقدير مرتفع للذات يتسمون بالغطرسة أو احتقار الآخرين أو يظهرون أي شكل آخر من أشكال السلوك التي ترتبط بفكرة السمو والاستعلاء". ففي حقيقة الأمر تعد الغطرسة بوجه عام أحد مظاهر ضعف تقدير الذات ولا تعد مظهراً لارتفاع تقدير الذات كما يتخيل البعض.

كذلك ليس من سمات من لديهم تقدير مرتفع لذاتهم أن يشعروا بأنهم مثاليون أو كاملون. هم يتعرفون على نقاط ضعفهم أو جوانب قصورهم ويسعون دائماً لتغيير ما يمكنهم تغييره من أجل تحسين ذاتهم. وهم أيضاً يسلمون بحقيقة أنه من طبيعة البشر الخطأ في أحكامهم من آن لآخر. وبالمثل فإنهم قد يشعرون بعدم السعادة أو عدم الرضا أحياناً لأن هذه طبيعة بشرية.

> **الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تقدير الذات لا ينزعون إلى الشعور بأنهم أسمى وأعلى من الآخرين؛ فهم لا يسعون لإثبات قيمة أنفسهم من خلال مقارنتها بغيرها. هم يجدون متعتهم في أن يكونوا أنفسهم، لا في أن يكونوا أفضل من غيرهم.**
>
> **ناثانيال براندين**

❑ السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم

من السهل أن تميز بين الأفراد الذين لديهم تقدير متدنٍ للذات ومن لديهم تقدير مرتفع لها. الشكل ٥ يوضح السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم.

- لا يحبون المغامرة
- يخافون من المنافسة والتحديات
- ساخرون
- لا يتسمون بالحسم
- يفتقرون إلى روح المبادرة
- متشائمون
- خجولون
- مترددون
- يفتقرون إلى قبول الذات
- يشعرون بأنهم غير جديرين بالحب
- يلومون الآخرين على جوانب قصورهم الشخصية
- تدني طموحاتهم

شكل٥: السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم



استبيان ذاتي: قياس مدى تقديرك لذاتك

تعليمات: اقرأ العبارات التالية. اكتب حرف (ص) أي صحيح إذا كانت العبارة تنطبق بوجه عام عليك. وإذا لم تكن تنطبق عليك، فلا تكتب شيئاً. كن أميناً في إجاباتك.

١. لدي أهداف محددة في الحياة. ـــ
٢. غالباً ما لا أنزعج بخصوص ما يحمله المستقبل. ـــ
٣. يمكنني أن أتخيل نفسي وأنا أؤدي أداءً جيداً في وظيفتي/مهنتي. ـــ
٤. بالفعل أتوجه بأسئلة عندما أشعر بالحيرة. ـــ
٥. لا أفرط في الشكوى من الآخرين. ـــ
٦. أنعم براحة البال. ـــ
٧. يمكنني أن أعترف بأخطائي. ـــ
٨. أتعايش مع الآخرين بشكل جيد. ـــ
٩. أشعر بالارتياح بخصوص تلقي المجاملات وإعطائها. ـــ
١٠. لا أتباهى بنفسي. ـــ
١١. يمكنني أن أكون بمفردي ولا أشعر بالعزلة. ـــ
١٢. يمكنني أن أتخذ قراراً وأتمسك به. ـــ
١٣. أتلهف للتعبير عن آرائي. ـــ
١٤. أرحب بالنقد البناء. ـــ
١٥. أشعر بمشاعر طيبة إزاء إنجازات الآخرين. ـــ
١٦. أكون صداقات بسهولة. ـــ
١٧. أفعل ما أراه صحيحاً حتى وإن لم يستحسنه الآخرون. ـــ
١٨. إنني على استعداد لاتخاذ مغامرات محسوبة. ـــ
١٩. يمكنني التعبير عن مشاعري الحقيقية. ـــ
٢٠. أحب ذاتي بوجه عام. ـــ

ملحوظة: إذا وضعت على ١٦ عبارة أو أكثر حرف "ص"، فأنت تتمتع بتقدير مرتفع للذات.

من بين مظاهر ضعف تقدير الذات ما يلي: بعض التصريحات الشفهية (مثل "أنا غبي"، "لست وسيماً"، "أنا فاشل")، والمبالغة في التباهي بالذات، والحساسية المفرطة للنقد السلبي، والإحجام عن التعبير عن الأفكار، والمشقة في قبول المجاملات، وسهولة التأثر بالآخرين، والبحث الدائم عن استحسانهم، والافتقار إلى التواصل البصري، والاكتئاب المزمن، وتناول الكحوليات والاضطرابات الغذائية.

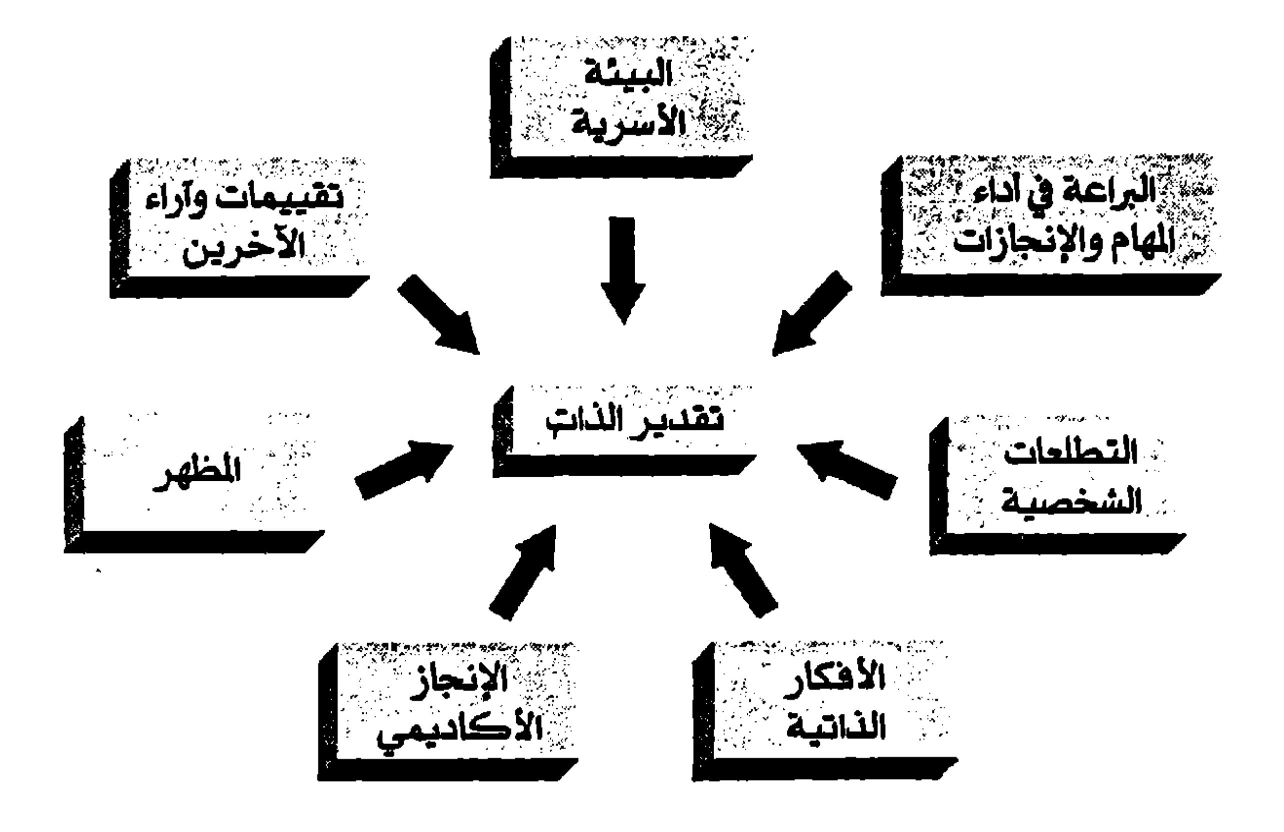
من لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم يكونون على قناعة بدونيتهم ويشعرون بأنهم ليسوا أهلاً لأن يحبهم الآخرون. هم يعلقون مطالب وتوقعات غير معقولة على أنفسهم وينتقدون ذاتهم بشدة.

✍ دي. سي. بريجز

☐ العوامل المؤثرة في تقدير الذات

يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية. والعوامل الخارجية هي العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشخاص المهمين في حياتنا، في حين تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولدها الفرد نفسه مثل أفكاره عن ذاته، والتطلعات الشخصية، والإنجازات الشخصية. الشكل ٦ يوضح العوامل المختلفة التي تحدد مستوى تقدير المرء لذاته.

والعوامل الخارجية تلعب دوراً حاسماً في تشكيل تقدير الذات لدى المرء أثناء الطفولة، خصوصاً أثناء السنوات الثلاث أو الأربع الأولى. وبالنسبة للبالغين والكبار تكون العوامل الداخلية هي الحاسمة. يمكننا أن نعيد تربية أنفسنا ونتحرر من العقبات الداخلية والأفكار السلبية التي تحول بيننا وبين تقوية تقديرنا لذاتنا.



شكل ٦: العوامل المؤثرة في تقدير الذات

البيئة الأسرية

نمو تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد. ويتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات. والأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية. فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان مقبولاً أو غير مقبول، محبوباً أو غير محبوب، جديراً بالثقة أو غير جدير بها.

تقدير الذات هو شأن أسري. ذلك لأن الأسرة هي المكان الأول الذي نقرر فيه ذاتنا ونلاحظ ونتدرب على الكيفية التي يمكن بها أن نكون على النحو الذي قررناه لأنفسنا. وبقدر ما نقرر مدى أهليتنا لأن نحظى بحب الآخرين وبقدر ما نقرر مدى اقتدارنا، نبني تقديراً إيجابياً للذات.

✍ جين إيلسلي كلارك

الصورة المبدئية لذاتنا تتحدد معالمها بتعليقات آبائنا عنا. فعندما كنا صغاراً، كنا نرى أنفسنا بنفس الطريقة التي يرانا بها آباؤنا. وكما يقول ستيفاني مارستون: "ما يصدر عنا من تعليقات وآراء بخصوص أبنائنا يصبح أساساً لصورتهم الذاتية، والتي تؤثر بدورها على جميع جوانب حياتهم". لقد توصل الباحثون إلى أن الأحكام التي يصدرها آباؤنا يظل تأثيرها ساري المفعول حتى بعد أن نصبح كباراً.

كذلك أشارت الأبحاث إلى أن الطريقة التي يتم تربية الطفل بها تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات. فالآباء الذين يتمتعون بقدر عالٍ من تقدير الذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال يتمتعون بتقدير مرتفع للذات، في حين أن الآباء ذوي التقدير المنخفض للذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال ذوي تقدير منخفض للذات.

أيضاً توصلت الأبحاث إلى أن الأمهات اللائي يتسمن بالقسوة والانفعال والعدوانية، يكون لديهن في الغالب بنات يتسمن بالتعاسة والعبوس والكآبة والعدوانية، في حين أن الأمهات اللائي يتمتعن بالاستقرار النفسي والانفعالي يقمن في الغالب بتنشئة بنات محبوبات واجتماعيات وقادرات على التكيف بشكل جيد.

والآباء المتسلطون أو الآباء المتساهلون الذين يُطلقون العنان لأبنائهم يخرجون في الغالب أطفالاً لديهم تقدير متدنٍ للذات في حين أن الآباء العادلين والمسئولين ينشئون أطفالاً لديهم تقدير مرتفع للذات. والسلوكيات الوالدية التي أظهرت الأبحاث أنها ترتبط إيجابياً مع تقدير الأطفال لذاتهم على النحو التالي:

- ◆ تعليق توقعات وآمال عالية فيما يتعلق بالسلوك والأداء
- ◆ توضيح قيود وحدود السلوك التي يتعين الالتزام بها والتي تعد عادلة وغير ظالمة
- ◆ منح التوجيه والإرشاد والتقييم بخصوص الأداء
- ◆ معاملة الأطفال باحترام وثقة
- ◆ الحنان ومشاركة الأطفال في الأنشطة التي يقومون بها (الاجتماعية والأكاديمية)

- عدم انتهاج أساليب القهر في التربية مثل سحب الامتيازات أو العزل المؤقت
- معاملة الأطفال بأسلوب ديمقراطي مثل أخذ وجهات نظرهم بعين الاعتبار عند اتخاذ القرارات كتحديد وقت النوم ووضع خطط الأسرة

آراء الآخرين

كذلك يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون. فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام واهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمعلميهم وزملائهم، غالباً ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات. لقد أشارت الأبحاث إلى أن مستوى تقدير الذات يرتبط بآراء وتقييمات الآخرين، خصوصاً من نعتبرهم مهمين وأكفاء وجذابين وأقوياء. والتقييم الإيجابي يرفع غالباً من مستوى تقدير الذات، والتقييم السلبي يقلل غالباً منه. نحن غالباً نرى أنفسنا بالطريقة التي يرانا بها الآخرون. هذا ما يُطلق عليه الثناء المنعكس أو "مرآة النفس".

وبالنسبة للبالغين (أعمار من ٢٥-٥٠)، تشير الأبحاث إلى أن حصول المرء على استحسان من زملائه في العمل وأيضاً من الكبار في نفس جماعته الحضرية أو الدينية كان أهم مؤشر للتنبؤ بتقدير الذات. وأتى الدعم والتشجيع الذي يحظى به المرء من أفراد أسرته الكبار كأبويه أو شريك حياته، في المقام الثاني. وأقل عامل حاسم في تقدير الذات كان الاستحسان الذي يحظى به من قبل أصدقائه أو أطفاله.

المظهر

أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات. وهذا يرجع أساساً إلى حقيقة أن تقييمات وآراء الآخرين غالباً ما تكون مبنية على مظهرنا. فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يحَبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين، وغالباً ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين ومعاملتهم الحسنة والتفضيلية.

وجميع الجوانب المادية للذات (الطول والوزن والشعر ولون الجلد ولون البشرة) لها علاقة بشعورنا باللياقة الشخصية. فمثلاً، التقييمات الذاتية للرجال وُجد أنها ترتبط بقوة العضلات. كذلك أظهرت الأبحاث أن مظهرنا، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بطرفي مقياس الجمال (الجمال المدهش أو القبح اللافت للنظر)، يكون له تأثير على تقديرنا لذاتنا. وبوجه عام، فإن الأشخاص الذين لديهم مشاعر وأحاسيس إيجابية عن مظهرهم يكون لديهم في الغالب مستوى أعلى من تقدير الذات.

الإنجاز الأكاديمي

هناك مصدر آخر لتقدير الذات وهو الإنجاز الأكاديمي. فالدرجات الأكاديمية الجيدة تعزز من شعور المرء بالقيمة والكفاءة. وتقدير الذات والإنجاز الأكاديمي يبدو أنهما يكونان مرتبطين بشكل كبير ما بين العامين السابع والخامس عشر. وكما يقول أومالي وباكمان: "النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية وتأثيراً في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تعقبها".

الأفكار الذاتية

تقديرنا لذاتنا، خصوصاً أثناء البلوغ، تحدده أفكارنا الذاتية أو صورتنا التي نرسمها لذاتنا. والأفكار الذاتية هي أفكار في عقولنا نقبلها ونسلم بأنها حقيقة. وأفكارنا الذاتية تشكل أساس صورتنا الذاتية التي تؤثر بشكل كبير على مستوى تقديرنا لذاتنا. فعندما تكون صورتنا الذاتية إيجابية، ينمو لدينا الشعور بالكفاءة وقيمة الذات.

أفكارك عن ذاتك هي التي تشكل صورة ذاتك، وصورة ذاتك هي التي تحدد مستوى تقديرك لها.

والتر دويل ستابلس

التطلعات الشخصية

مستويات التطلعات الشخصية تؤثر بالفعل على الشعور بتقدير الذات. فما يمثل نجاحاً لشخص معين يمكن أن يكون فشلاً لآخر. ومستوى تقدير الذات لدى المرء يرتفع إذا لبّى إنجازه أو فاق التطلعات الشخصية في جانب قيم من جوانب السلوك.

البراعة في المهام والإنجازات

وأخيراً، يتأثر تقدير الذات ببراعة المرء في أداء المهام والإنجازات السابقة. وكما يقول ليون تيك، وهو طبيب نفسي مشهور: "بدون الشعور بالإنجاز، وبدون الشعور أنه بمقدورنا أن نكون فعالين في سلوكياتنا، تصبح الثقة الحقيقية بالنفس وتقدير الذات من الأمور المستحيلة". والبراعة في أداء المهام تعزز من شعور المرء بقيمة ذاته. فهي تجعل المرء يشعر بأنه مهم وهذا يقوي من تقديره لذاته. فمثلاً، الكفاءة في العمل يمكن أن ترفع من مستوى تقدير المرء لذاته إذا كان المرء يقدر عمله تقديراً كبيراً. بالمثل، فإن إنجازات مثل اختيارك كموظف العام أو تأليف كتاب يحقق مبيعات ضخمة، يمكن أن تزيد من تقدير المرء لذاته.

❑ الناقد المرضي

كل منا لديه هاجس داخلي سلبي (الناقد الداخلي) ينتقده ويقلل من قيمة ذاته. وإيوجين ساجان يطلق عليه الناقد المرضي الذي يكون أعلى صوتاً وأكثر إفساداً في الأشخاص ذوي التقدير المتدني للذات. إنه يقلل باستمرار من شعورهم بقيمة الذات وأهليتها. والأشخاص ذوو التقدير المرتفع للذات لا يعطون آذانهم لهذا الناقد المرضي، في حين ينصت إليه على نحو دائم من لديهم مستوى متدنٍ من تقدير الذات ويصدقونه. وجذور الناقد المرضي تعود إلى التجارب المبكرة الخاصة بتنشئة آبائنا لنا في طفولتنا.

طبيعة الناقد المرضي

- يسبك بألفاظ مشينة مثل "غبي"، أو "قبيح"، أو "أحمق"، أو "أخرق"، أو "كسول"
- يذكرك بأخطائك وزلاتك السابقة
- يرسخ في تفكيرك مستويات غير واقعية من المثالية والكمال
- يقوم بمقارنتك بإنجازات الآخرين ويشعرك بالنقص
- يتجاهل إنجازاتك أو نقاط قوتك
- يلقي باللوم عليك عندما تسوء الأمور
- يهول من نقاط ضعفك على نحو: "تبدي دائماً تعليقات غبية"، و"لا يمكن الاعتماد عليك بالمرة".

الأقنعة التي نرتديها

بوجه عام يعبر الشخص الذي يتمتع بقدر عالٍ من تقدير الذات عن ذاته الحقيقية. وعلى النقيض من ذلك، يرتدي الشخص الذي لديه تقدير متدنٍ لذاته "قناعاً" يخفي وراءه مشاعره الحقيقية عن الآخرين (انظر الشكل ٧). وهو يحاول أن يكون شخصاً أو ذاتاً غير ذاته الحقيقية من أجل هدف واحد فقط وهو التأثير في الآخرين. في الواقع هذا النوع من السلوك ينطوي على انهزام للذات. وكما يقول جون برادشو: "قناع الذات الزائفة يجعل تعزيز المرء من تقديره لذاته أمراً مستحيلاً". ينبغي أن تكف عن ارتداء الأقنعة. ابدأ في قبول نفسك على حقيقتها وركز على التحسين من شخصيتك والتغلب على نقاط ضعفك.

يرتدي الناس الأقنعة ليخفوا وراءها ذاتاً لا قيمة لها. هم يـوارون ضعف تقديرهم لأنفسهم.

✍ دي. سي. بريجز



الأقنعة	السمات
سيد لطيف/مدام لطيفة	◆ يبالغ في لطفه لرغبته في نيل حب الآخرين ◆ ودود ومتعاون
المسكين	◆ يتحدث كثيراً عن أحداث أو مشكلات مؤسفة وقعت له ليحظى باهتمام الآخرين ◆ يشكو من سوء صحته وسوء معاملة أصدقائه وتجاهل أفراد أسرته له
سيد عنيف	◆ يتصرف بعنف وقسوة كي يخفي مشاعر الجبن والرهبة ◆ يتباهى بالكيفية التي فاز بها في معركة أو الطريقة التي أهان بها إنسانا بالشتم والسب. ◆ يستخدم دائماً ألفاظاً بذيئة
سيد عظيم	◆ يتباهى ليخفي شعوره الداخلي بعدم اللياقة ◆ يمط في الحقيقة ليؤثر في الآخرين ◆ يتباهى بمدى جودة أدائه والشخصيات المهمة التي يعرفها

شكل٧: أقنعة يرتديها من لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

غالباً ما يفكر معظمنا فيما هو عيب فيه بدلاً من أن يفكر في نقاط قوته. مثل هذا النوع من التفكير يؤدي إلى تدمير الذات ويقلل من تقدير صاحبها لها. كخطوة مبدئية نحو رفع مستوى تقديرك لذاتك، اكتب خمسة أشياء تحبها في نفسك.

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

٤. ________________

٥. ________________



نموذج تعزيز تقدير الذات

ذاتي ملكي أنا، ويمكنني أن أصنعها.

✍ فيرجينيا ساتير

. . . .

كل إنسان خلقه الله بطريقة تؤهله لأن يكون ناجحاً.

✍ ماكسويل مالتز

التقدير المرتفع للذات والنجاح والسعادة هي امتيازاتنا منذ الميلاد. ولسوء الحظ، كثيرون منا يعانون من مشاعر معتادة من عدم الثقة بالنفس وعدم اللياقة الذاتية وانتقاد الذات. نحن مذنبون في حق أنفسنا، إذ نخدعها بأنها ستحيا حياة أسعد وبناءة ومثمرة على نحو أكبر من خلال الاستسلام للسلوكيات المدمرة للذات، ومن ثم عدم استغلال إمكانياتنا وقدراتنا الكاملة.

قليل منا من ينظر لنفسه في المرآة ويقول: "أنا أحب ذاتي". تقديرنا لذاتنا ربما يكون قد أصيب بهزيمة بسبب تقييمات وآراء سلبية تلقيناها من أناس مهمين في حياتنا؛ وبسبب إخفاقات حدثت لنا في الماضي؛ ونتيجةً لأنماط سلوكية سلبية. وأساساً نحن نرى أنفسنا لا تتمتع باللياقة أو عدم الكفاءة أو عدم الجاذبية بسبب الأسلوب الخاطئ في تنشئتنا خلال مرحلة الطفولة.

وكثيراً ما نكون نحن ألد أعداء أنفسنا بسبب الأفكار المدمرة للذات وبسبب التقييمات والآراء السلبية بخصوصها. وشعورنا بالكفاءة الذاتية وبقيمة أنفسنا تمزق إرباً بفعل الناقد المرضي الذي يهيمن على أفكارنا ومعتقداتنا. فهناك أشخاص يتمتعون بمظهر حسن لكنهم يعتبرون أنفسهم غير جذابين، وأشخاص أذكياء يرون أنهم يفتقرون إلى الحكمة.

نولد أمراء ثم نتحول بالأسلوب المتبع في تربيتنا إلى ضفادع.

✍ إيريك بيرن

وعجزنا عن الشعور بالرضا عن أجسادنا يمكن أن يجعل حياتنا بائسة في شتى جوانبها. وهذه المشكلة أكثر تفاقماً وشدة بين النساء. د. مارشيا هتشينسون تقدر نسبة السيدات غير الراضيات عن أجسادهن بـ ٦٥٪. وتضيف قائلة: "يبدو أن النساء تكيفن على الإيمان بفكرة أن قيمتهن الاجتماعية متوقفة على جاذبية أجسادهن، في حين تعلم الرجال وأصبحوا يؤمنون بأن قيمتهم تقاس بمدى ما يحققونه من إنجازات.

نحن جميعاً مشغولون بعيوبنا ومساوئنا، سواء كانت متعلقة بأوزاننا أو بمدى تناسق أجسامنا أو بالتجاعيد أو ظهور الشعر في البشرة أو تساقط الشعر أو ظهور البثور أو الخلل الوظيفي؛ لدرجة أننا نخفق في تنمية إمكانياتنا كبشر.

د. مارشيا هتشينسون

مثال واقعي

في إحدى ورش التدريب التي نجريها، كانت هناك سيدة جذابة تبلغ من العمر ٢٥ عاماً ويبلغ طولها حوالي خمس أقدام. كانت هذه السيدة تفتقر إلى قبول الذات بسبب اعتقادها بأنها "قصيرة للغاية". وهذا الاعتقاد أدى إلى أنها كانت تعتبر نفسها غير جذابة. ونتيجة لهذه الصورة الخاطئة التي رسمتها لنفسها، لم تبصر أبداً ما تتمتع به من سمات شخصية إيجابية. كذلك فإن هذا الأمر منعها من التعامل بارتياح مع زملائها الرجال في العمل.

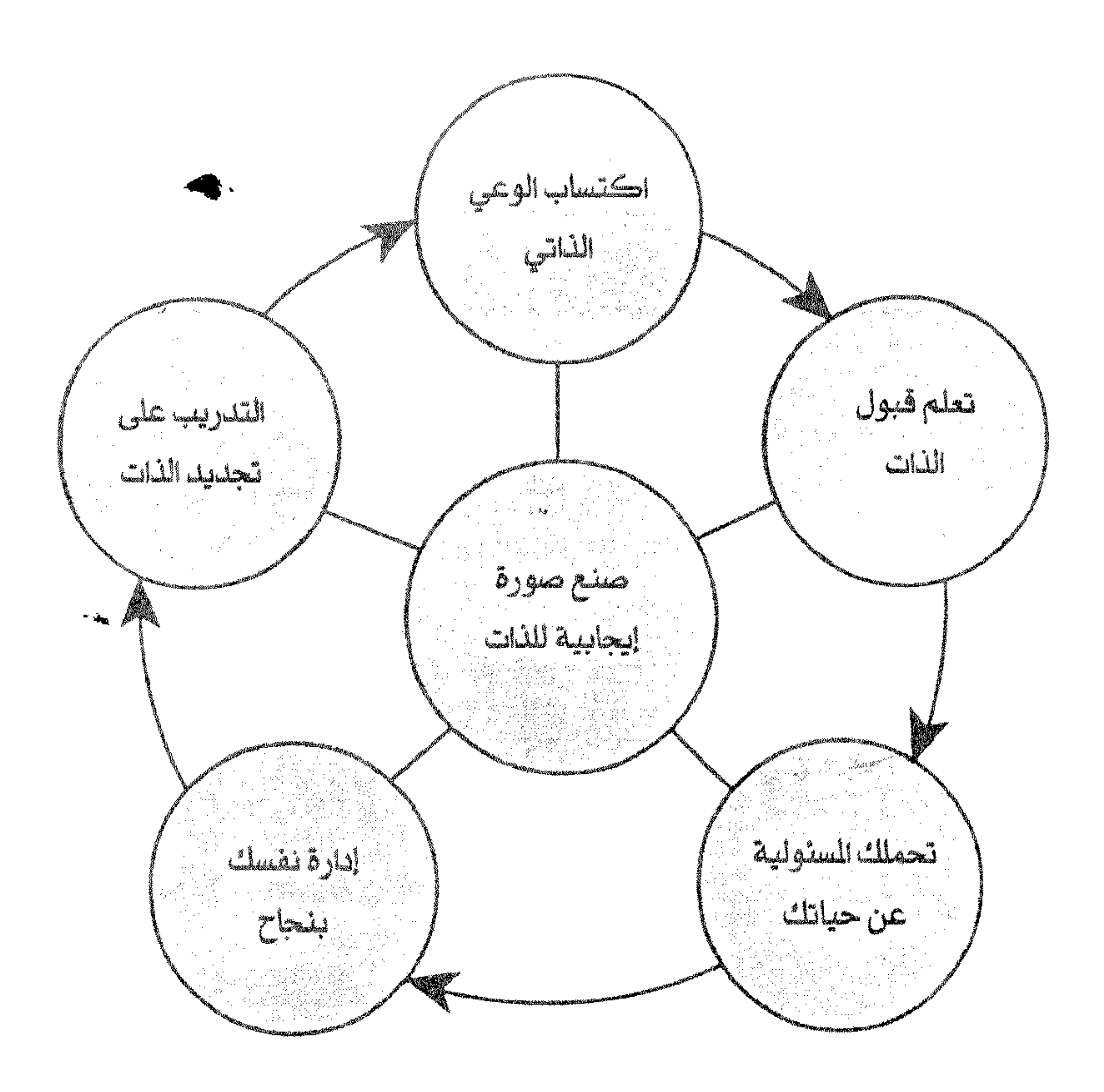
الشيء المفرح هو أننا جميعاً، بغض النظر عن السن أو التجارب التي مررنا بها أو التنشئة، قادرون على أن نعزز ونرفع من تقديرنا لذاتنا. يمكننا أن نتحرر من أفكارنا المقيدة وماضينا السلبي كي نحيا حياة أكثر إشباعاً. كشخص بالغ، أنت مسئول عن مستوى تقديرك لذاتك الذي يتحدد أساساً من خلال ما تعتقده وما تشعر به إزاء نفسك. والتقدير الحقيقي للذات ينبع من داخلك وليس من آراء الآخرين فيك وتقييمهم لك. إنه ينبع من استحسان المرء لذاته والإيمان بقيمتها. وكما يقول ناثانيال براندين: "تقديري لذاتي تحدده مشاعري وأفكاري عن ذاتي، وليس مشاعر وأفكار الآخرين عني". كف عن شن الحرب على ذاتك؛ حان الوقت لأن تقيم سلاماً معها وتبدأ في حبها.

☐ نموذج تعزيز تقدير الذات

النموذج التالي لتعزيز تقدير الذات (انظر الشكل ٨) والتمرينات العديدة الواردة في هذا الكتاب يمكن أن توجهك نحو إعادة بناء وتنظيم نفسك كي تصبح إنساناً جديداً جديراً بالحياة وواثقاً بقدرتك على التكيف مع التحديات الأساسية فيها. يمكنك تعزيز تقديرك لذاتك من خلال تشكيل صورة إيجابية لها وتبني أنماط سلوكية جديدة.



ونموذج تعزيز تقدير الذات يعمل كدليل يوجهك نحو تعزيز تقديرك لذاتك خطوة بخطوة. والنموذج يتكون من خمس خطوات أساسية يمثل صنع "صورة إيجابية للذات" محوراً لها. والخطوات الخمس هي: اكتساب الوعي الذاتي، وتعلم قبول الذات، وتحملك المسئولية عن حياتك، وإدارة نفسك بنجاح، والتدريب على تجديد الذات.



شكل ٨: نموذج تعزيز تقدير الذات

☐ صنع صورة إيجابية للذات

صنع صورة إيجابية للذات يشكل أساس نموذج تعزيز تقدير الذات. وكشخص بالغ، يتحدد مستوى تقديرك لذاتك في الأساس من خلال الصورة العقلية التي ترسمها لنفسك. أيضاً يعد تقدير الذات مهمة داخلية؛ إنه يتشكل من خلال أفكارك عن ذاتك.

سر تغيير الشخصية يكمن في تغيير صورتها الذاتية.

✍ ماكسويل مالتز

وأفكارك المسيطرة على عقلك إما أن تصنع حياتك وإما أن تدمرها. أفكارك هي التي تشكلك؛ فأنت تصبح ما تعتقده معظم الوقت. ببساطة، أنت تفوز أو تخسر معاركك في الحياة في عقلك وتفكيرك. كي تعزز من تقديرك لذاتك، أنت في حاجة لأن تحول أفكارك المقيدة لذاتك إلى أفكار بناءة، وفي حاجة إلى صنع صورة إيجابية لذاتك. خذ الحقائق التالية في الحسبان:

- أنت أكفأ وأقدر بكثير مما تتخيل
- أنت أهم وأكثر أهلية لأن تحَب مما تعتقد
- أنت المصدر الأساسي لتقدير ذاتك
- أنت الذي تصنع مستقبلك
- أنت الذي تختار أفكارك ومشاعرك
- أنت مقيد فقط بحدود وقيود صورتك الذاتية

- أنت جيد بحالتك هذه
- ليس هناك إنسان كامل؛ جميعنا لديه نقاط قوة ونقاط ضعف
- تقدير ذاتك ليس متوقفاً على جاذبيتك الجسدية
- الشيء الذي يصنع كل الاختلاف في الحياة هو فكرتك عن ذاتك

ليست الكيفية التي تظهر بها هي التي تقرر حياتك ومستقبلك. إنما التغيير الداخلي هو الذي يقرر ذلك.

جودي زيرافا

الخطوة ١: اكتساب الوعي الذاتي

الخطوة الأولى في تعزيز تقدير الذات هي اكتساب الوعي الذاتي. وكما يقول سقراط: "اعرف نفسك". فكل التغييرات تبدأ بالوعي. والوعي الذاتي يلقي الضوء على أفكارك وسلوكياتك الحالية. أنت في حاجة لأن تفهم سبب تفكيرك وتصرفك بطريقتك الحالية. مثلاً، إلى أي مدى تشكل أحكام وآراء آبائك والأشخاص المهمين في حياتك أفكارك الحالية؟

الشخص العظيم بحق هو الذي يغوص في أعماق ذاته بحثاً عن الإجابات.

مثل صيني

الأهم من ذلك هو أن الوعي الذاتي يمكنك من التحرر من أغلال الأفكار السلبية عن طريق الوعي أو البحث عن الحقيقة. أحد الأسباب الرئيسية لضعف تقدير الذات هو الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية. هل تستند أفكارك إلى الواقع أم أنها بمثابة نتيجة

لتنشئتك السلبية في الماضي؟ أيضاً يساعدك الوعي الذاتي في إعداد قائمة بنقاط قوتك، والتي تساعد في زيادة تقديرك لذاتك وفتح آفاق جديدة تسعى لبلوغها. وأخيراً يسلط الوعي الذاتي الضوء على وجهتك في الحياة.

الخطوة ٢: تعلم قبول الذات

الخطوة الثانية هي تعلم قبول الذات. وهذا الأمر يعد متطلباً أساسياً لتعزيز تقدير المرء لذاته. وقبول الذات يعنيْ في الأساس احترامها أو محبتها وفي نفس الوقت الاعتراف بجوانب قصورها أو نقاط ضعفها. ببساطة، قبول الذات هو قبول نفسك على حالها من غير قيد أو شرط. إنه يتضمن قبول الواقع وأن تكون لك علاقات متناغمة مع ذاتك. كما أنه يتضمن قبول ما لا تستطيع تغييره.



وقبول الذات يساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك وبأنك جدير بالحياة. والأهم من ذلك، يمهد قبول الذات الطريق أمامك من أجل التغيير والذي من خلاله تتمكن من تحسين ذاتك مما يرفع من تقديرك لها. يمكنك أن تغير جوانب معينة من ذاتك، فأنت تتمتع بالقدرة على ذلك.

كذلك يعد قبول الذات هو الخطوة الحاسمة نحو المسئولية الذاتية. قبل أن تتمكن من تحمل مسئولية حياتك أنت في حاجة لأن تكون في سلام مع نفسك. فحبك لنفسك هو مفتاح تنمية ذاتك. باختصار، قبول الذات أمر ينعشك ويتيح لك الازدهار كي تصبح الزهرة الجميلة التي من المفترض أن تكونها.

لدي مبدأ يومي يجدي معي. أحبب نفسك وسوف يكون كل شيء على ما يرام.
✍ لوسيل بول

الخطوة ٣: تحمل مسئوليتك عن حياتك

الخطوة الثالثة هي أن تصبح مسئولاً عن حياتك من خلال إيمانك بالمسئولية الذاتية التي تزكي الشعور بأنك أهل لأن تعيش وجدير بالسعادة. والمسئولية الذاتية تتضمن تحمل المسئولية عن حياتك وأفعالك. كما أنها تتضمن المبادرة بتحقيق الأهداف (مع التركيز على النتائج) وبناء الإجراءات على أساس القيم التي تختارها بنفسك، لا على أساس المشاعر أو الظروف.

والمسئولية الذاتية يمكن إيجازها على نحو أفضل في المقولتين الشهيرتين: "أنت الذي تصنع مستقبلك" و"أنت ربان سفينتك". كي تصبح مسئولاً عن حياتك، ينبغي أن تصمم بياناً برسالتك الشخصية؛ وأن تحدد أهدافك وتعد خططاً إجرائية لتحقيقها؛ وأن تتخذ الخطوات والإجراءات اللازمة؛ وأن تفحص مدى التقدم الذي تحرزه نحو أهدافك.

وبيان الرسالة الشخصية يتضمن ما ترغب بالفعل في تحقيقه من حياتك وقيمك الذاتية أو فلسفتك في الحياة. والأهداف هي النتائج النهائية المحددة والموقوتة التي ترغب في تحقيقها. والخطط الإجرائية تحدد الخطوات التي ينبغي اتخاذها من أجل بلوغ الأهداف.

الأهداف أمر أساسي لا غنى عنه، لأنها تعطي للحياة معنى.

✍ فيكتور فرانكل

وما يؤدي في النهاية إلى صنع النتائج هو الإجراءات الفعالة؛ فهي التي تحول الخطط إلى واقع. فبدون الإجراءات، سوف تظل أهدافك دوماً مجرد أحلام. والنجاحات تأتي نتيجة أفعال وإجراءات تتخذ؛ وعندما تتحقق تؤدي إلى تعزيز تقدير الذات.

ينبغي أن تضع نظاماً لمراقبة الذات لمتابعة مدى تقدمك نحو بلوغ أهدافك بصورة منتظمة. فإذا لم تكن تحرز تقدماً كما هو متوقع، فلتتخذ الإجراء التصحيحي الملائم كي تعود إلى المسار السليم. لا تتردد في تعديل أهدافك بناءً على مستجدات الظروف أو الحاجات. تأكد من أن أنشطتك اليومية تتوافق وتنسجم مع أهدافك.

بلوغ الأهداف التي يتم وضعها بشكل مسبق يعزز من تقدير الذات من خلال الشعور بالإشباع الشخصي وتعزيز الكفاءة الذاتية.

العبقرية هي ١٪ إلهام و ٩٩٪ مجهود.

✍ توماس اديسون

الخطوة ٤: إدارة نفسك بنجاح

كي تحقق أهدافك بأكثر الطرق كفاءة وفعالية، أنت في حاجة لأن تدير نفسك بنجاح. والأبعاد الأربعة للإدارة الناجحة للذات هي إدارة الوقت بنجاح، والتدريب على ضبط النفس، والاحتفاظ بالمثابرة، وإدارة التوتر بنجاح.

قم بإدارة الوقت بنجاح؛ الوقت هو الحياة. وعن طريق إدارة الوقت بنجاح، سوف تتحسن حياتك ويزيد تقديرك لذاتك. كن منظماً، وقم بإعداد قائمة يومية بالأشياء التي يتعين عليك القيام بها، وكن حاسماً. حدد الأمور التي تضيع وقتك واتخذ الإجراء الملائم من أجل التخلص منها أو السيطرة عليها. ركز على بلوغ أهدافك التي قمت بوضعها. ثم نفذ الأولويات أولاً.

تدرب على ضبط النفس وكن مثابراً في السعي لبلوغ أهدافك. ذكر نفسك يومياً بأهدافك التي تريد تحقيقها. ولا تستسلم أبداً. ثابر إلى أن تنجح. وتعامل مع الإخفاقات على أنها عقبات مؤقتة وتجارب تعلم.

تعلم كيف تقوم بإدارة التوتر بنجاح. قم بإعادة تنظيم أسلوب حياتك. حدد أسباب التوتر الأساسية وقرر الطرق المناسبة للتعامل معها أو تجنبها. وازن بين العمل والترفيه. واتخذ القرارات بحكمة.

الخطوة ٥: التدريب على تجديد الذات

تجديد الذات أمر ضروري من أجل تقوية جهودك الرامية إلى التحسين المستمر للذات الذي يساعد على الاحتفاظ أو التعزيز من مستوى تقديرك لذاتك. اسعَ وراء التحسين المستمر في جوانب أربعة رئيسية: العقلية والبدنية والاجتماعية والروحية.

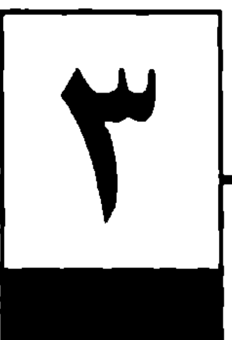
بالنسبة للجانب العقلي، ينبغي أن تلزم نفسك بالتفكير العقلاني وأن تتعهد بأن تتعلم طيلة حياتك. وبالنسبة للجانب البدني، أنت في حاجة لأن تحتفظ بلياقتك البدنية من خلال التغذية الملائمة والتمرينات المنتظمة والراحة المناسبة. وبالنسبة للجانب الاجتماعي، ينبغي أن تقيم علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين فهي ستساعدك على تقوية تقديرك لذاتك. أما بالنسبة للجانب الروحي، فينبغي أن يكون لديك إيمان بالله وثقة بنفسك. فالإيمان يعطيك الأمل والإلهام في لحظات الشك واليأس.

كي تعيش انت في حاجة إلى أن تتغير، وكي تتغير أنت في حاجة إلى أن تنضج، وكي تنضج أنت في حاجة إلى أن تجدد من نفسك باستمرار.

✍ هنري بيرجسون

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

عندما تسير الأمور بشكل سيئ، وكثيراً ما يحدث ذلك، قم بإحصاء النعم التي تنعم بها في حياتك كالصحة الطيبة والمسكن الآمن والزوجة الطيبة. سوف يساعدك الشعور بالامتنان في الاحتفاظ بطريقة تفكير إيجابية.



صنع صورة إيجابية للذات

أقوى صورة بداخلك هي صورتك العقلية عن ذاتك.

✍ البرت إدوارد ويجام

. . . .

كي تحيا حياة حقيقية وتذوق حلاوتها، ينبغي أن يكون لديك صورة واقعية وملائمة لذاتك، صورة تستطيع العيش بها. لابد أن تحب نفسك وتثق بها.

✍ ماكسويل مالتز

❑ صورة الذات

أكثر العوامل حسماً في التأثير على تقديرنا لذاتنا هو صورة الذات. وصورة الذات هي الصورة التي نرسمها لأنفسنا في عقولنا أو فكرتنا عن ذاتنا. وكما يقول دي. سي. بريجز: "صورة الذات ببساطة هي رؤية شكلتها عن ذاتك". وصورة الذات التي رسمتها في عقلك إما أن تكون إيجابية وإما أن تكون سلبية.

أظهرت الدراسات أن شخصياتنا هي انعكاس لصورتنا الذاتية. فكل المشاعر والأفعال دائماً ما تكون منسجمة مع صورتنا الذاتية. فعندما تكون صورتنا الذاتية ملائمة وسليمة، نشعر بأننا جديرون بالحياة وقادرون على مواجهة التحديات الأساسية فيها. ومن ثم نحن في حاجة إلى أن نصنع صورة ذاتية إيجابية؛ ونحول الأفكار المقيدة لنا إلى أفكار بناءة.

كيف تتشكل صورة الذات؟

نحن لا نولد ولدينا صورة لذاتنا؛ فصورة الذات مكتسبة. إنها تتشكل من خلال معتقداتنا بخصوص أنفسنا. والمعتقدات هي الأفكار والرؤى التي نحملها في عقولنا ونقبلها على أنها حقيقة. وأفكارك المتعلقة بذاتك شكلتها في الأساس رؤيتك لتجارب الماضي؛ ونجاحاتك وإخفاقاتك؛ والكيفية التي كان يحكم بها الأشخاص المهمون عليك؛ والمعرفة المكتسبة. وغالبا ما نرى أنفسنا بنفس الطريقة التي يرانا بها الآخرون (مبدأ الثناء المنعكس).

فكرتك عن ذاتك ستنعكس عليك معظم الوقت. فكل شيء اعتدت أن تظنه في نفسك يستقر في عقلك الباطن (اللاشعور). وأي شيء يعتقد عقلك الواعي (الشعور) أنه صحيح، سوف يقبله عقلك الباطن ويجعله واقعاً. سوف يصدق عقلك الباطن أي شيء تقوله له، حتى وإن كان زائفاً. فالعقل الباطن يقبل ويحتفظ وينشط بفعل أي أفكار استقرت فيه من خلال العقل الواعي. وعلى العكس من العقل الواعي، لا يستطيع العقل الباطن أن يفكر بمفرده في الأمور بمنطقية.

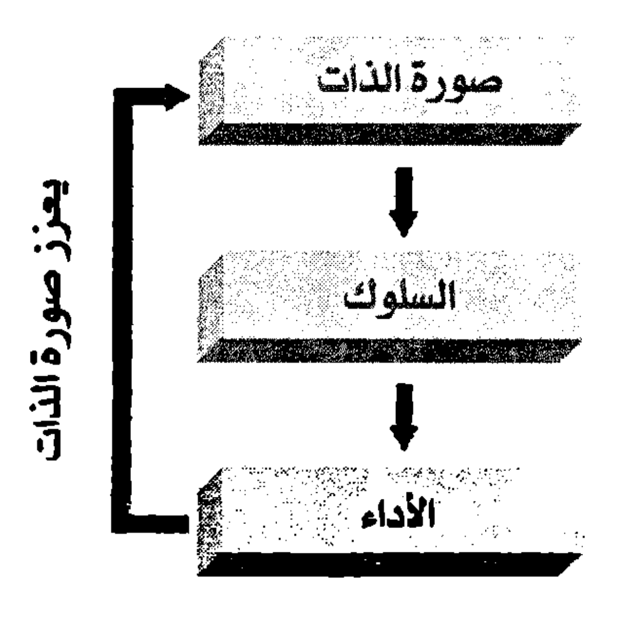
الإنسان هو طريقة تفكير، فشخصيته هي المجموع الكلي لجميع أفكاره.
جيمس الن

مثال واقعي

فيما يتعلق بخصوص قوة الأفكار، يتذكر أحدنا حادثاً حقيقياً وقع منذ خمس سنوات. فقد قرر جماعة من أصدقائه أن يخدعوا أحد زملائهم في العمل. فكل واحد منهم أخذ دوره في إخباره خلال ساعات العمل أن المرض يبدو عليه بالرغم من أنه لم يكن يشكو في حقيقة الأمر من شيء. وعند وصوله إلى منزله في المساء، مرض بالفعل لأن عقله قبل رؤية أصدقائه الكاذبة بأن المرض يبدو عليه.

أهمية صورة الذات

شخصيتنا وسلوكياتنا تشكل في الأساس صورتنا الذاتية. فأنت تتصرف بالفعل على نفس منوال نوعية الشخصية التي تعتقد أنك عليها. وكما يقول ماكسويل مالتز: "صورة الذات هي حجر الزاوية لشخصيتنا ككل".



شكل ٩: نبوءة تحقق ذاتها

في الواقع تعد صورة الذات بمثابة وسيلة أوتوماتيكية أو جهاز توجيه يرشدنا أو يبرمجنا إما نحو الفشل وإما نحو النجاح.

وكما هو موضح في الشكل ٩، تؤثر صورة الذات في سلوكياتنا. وسلوكياتنا تؤثر بدورها على أدائنا أو النتائج التي نتوصل إليها. وأداؤنا في النهاية يعزز من صورة الذات. إن الحياة في الأساس عبارة عن نبوءة محققة. والنجاح حالة ذهنية وطريقة عقلية؛ فالقدر الذي تحرزه من نجاح يتحدد بقدر تحكمك في أفكارك ومعتقداتك.

أفكارنا بمثابة الترموستات الذي يتحكم فيما ننجزه في الحياة.

✍ ديفيد جيه. شوارتز

مثلاً السيدة التي تعتقد أنها غير جذابة وغير محبوبة من الناس سوف تتصرف بطريقة تدفع الآخرين إلى البعد عنها الذين كان من الممكن أن يكونوا أصدقاء لها. وقلة صداقاتها تقوي أكثر من اعتقادها بأنها غير جذابة. بالمثل إذا كان هناك شخص يعتقد أنه لا يمكن أن يجيد أبداً في الحديث العام، فسوف يستولي عليه الخوف أو التوتر العصبي الشديد عندما يُطلب منه إلقاء كلمة على الجمهور. وأداؤه الذي ليس على درجة عالية من الإجادة سيرسخ لديه فكرة أنه متحدث سيئ.

مثال واقعي

على مدى آلاف السنين كان الناس يعتقدون أنه من المستحيل على أي إنسان أن يجري مقدار ميل في أقل من أربع دقائق. وأعزى "الخبراء" والمعلقون الرياضيون ذلك الاعتقاد إلى عوامل عديدة منها القوة غير الملائمة للرئة ومقاومة الريح. والهيكل العظمي البشري غير المهيأ لأكثر من هذا.

لكن روجر بانيستر، وهو عداء بريطاني، دخل التاريخ عندما تمكن من تحقيق المستحيل. ففي ٦ مايو من عام ١٩٥٤ وفي مدينة أكسفورد البريطانية استطاع أن يجري مسافة ميل في ٣ دقائق و ٥٩,٤ ثانية، رغم أنه كان يتعين عليه مواجهة ريح شديدة تعترضه أثناء الجري. لقد أرجع بانيستر سبب نجاحه إلى بحثه الدقيق والتام في آليات الجري وطرق التدريب العلمية؛ بما فيها التخيل. وعلى مدى شهور عديدة، كيّف بانيستر عقله الباطن على أن يصدق أنه من الممكن أن يقطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق.

لقد نجح بانيستر لأنه كان لديه إيمان قوي بأنه قادر على بلوغ هذا الإنجاز الرائع. لقد أثبت أن الثقة العالية بالنفس يمكن أن تساعد في التغلب على العوائق السيكولوجية والبدنية. وعلى نهاية عام ١٩٥٧، استطاع ١٦ عداءً غيره أن يقطعوا ميلاً في أقل من أربع دقائق.

أيضاً صورة الذات الإيجابية تصنع الجانب الأكبر من شخصية الفرد وقدراته؛ إنها تعينه على بلوغ أهدافه المرغوبة. والأفكار أو المعتقدات الإيجابية تؤدي إلى إفراز الإندورفينات (مواد شبيهة بالمورفين) التي تثير الحماس داخل الفرد.

وصورة الذات تحدد أيضاً حدود إنجازاتك؛ ما تستطيع أن تفعله وما لا تستطيع. فأنت فقط مقيد بحدود أفكارك الذاتية. وأفكارنا تُترجم إلى واقع؛ فهذه الأفكار تنعكس على ذاتنا.

كثيرون من الناس يخفقون في تحقيق نجاح أكبر في الحياة بسبب صورتهم الذاتية السلبية، وليس بسبب ضعف قدرتهم أو نبوغهم. فالأشخاص الذين لديهم صورة سلبية عن ذاتهم، ينتهي بهم الحال عموماً بتقدير متدنٍ للذات؛ هم لا يحبون أن يكونوا ذاتهم. ونتيجةً لذلك، هم يشعرون بعدم أهليتهم للعيش وعدم كفاءتهم للتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة. وصورتهم السيئة عن أنفسهم تعزل كل رسالة إيجابية؛ "فالتفكير الإيجابي" أو ورش العمل التحفيزية لا يكون لها تأثير باقٍ عليهم. ووفقاً لنظرية بريسكوت ليكي عن التوافق الذاتي الداخلي، أي أفكار لا تنسجم أو تتوافق مع صورة الذات يتم استبعادها.

الصورة السيئة لذاتنا تسلبنا التحفيز والاهتمام بأن نرتبط بالآخرين لأننا نكون مستغرقين في عيوبنا ونقاط ضعفنا.

✍ جوش ماكدويل

باختصار، التفكير الناجح يبرمج العقل كي يصنع خططاً ويبتكر إجراءات من شأنها أن تحقق النجاح. وعلى النقيض من هذا، يبرمج التفكير الفاشل العقل للتفكير في أفكار سلبية تؤدي إلى الفشل. والقصيدة التالية تعكس أهمية التفكير الناجح.

نعم
أستطيع!

إذا كنت **تعتقد** أنك مهزوم، فأنت كذلك،

وإذا كنت **تعتقد** أنك لا تستطيع القيام بأمر، فلن تستطيع.

وإذا كنت ترغب في الفوز، لكنك **تعتقد** أنك لا تستطيع،

فالأرجح أنك لن تفوز.

إذا كنت **تعتقد** أنك ستخسر، فأنت خاسر،

نحن نجد في هذا العالم أن النجاح يبدأ بإرادة المرء؛
فالأمر كله متوقف على طريقة التفكير.

إذا كنت **تعتقد** أنك متميز، فأنت كذلك،

أنت في حاجة لأن ترقى بتفكيرك كي يرتفع شأنك.

أنت في حاجة لأن تكون واثقاً بنفسك أولاً،

حتى تتمكن من الفوز بالجائزة.

معارك الحياة لا يكون النصر فيها دوماً للأقوى أو الأسرع،

لكن عاجلاً أو آجلاً، يكون الفائز هو من
يعتقد أنه يستطيع الفوز!

مجهول



☐ صورة الذات وذاتك الحقيقية

صورتك الذاتية لا تمثل حقيقة ذاتك، لكنها تمثل رؤيتك عن ذاتك (الذات المدركة). معظم أفكارنا الذاتية شكلتها رؤيتنا أو تفسيرنا لتجارب الماضي والكيفية التي كان ينظر بها إلينا الأشخاص المهمون في حياتنا. ونحن نفترض أن هذه الأفكار صحيحة وواقعية بالرغم من أنها قد تكون في جملتها خاطئة، وبناءً على افتراضنا هذا تتقرر سلوكياتنا.

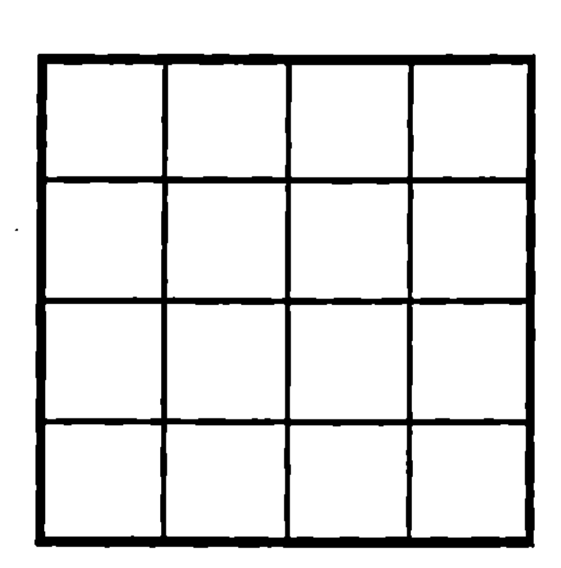
نحن لا نرى العالم على حقيقته، لكننا نراه من خلال ذاتنا أو بالطريقة التي تكيفنا على رؤيته بها.

ستيفن آر. كوفي

وطريقة تفكيرنا الشخصية تمثل المرجع أو الكيفية التي نرى بها العالم ونفسر من خلالها الأشياء في حياتنا.

وصورة الذات مثل العدسة التي من خلالها نرى الواقع أو نرى العالم. وبناءً على ما نراه من خلال هذه العدسة، نحن نختار سلوكاً نرى أنه ملائم لموقف معين. وهكذا فإن سلوكياتنا قد لا تكون منسجمة مع الواقع إذا كانت العدسة تشوه الموقف.

المثال التالي يصور بوضوح أنه من الممكن أن نرى الأشياء بمناظير مختلفة. إذن صورة ذاتك التي تعتمد على رؤيتك لتجارب الماضي وتفاعلاتك مع الآخرين يمكن أن تكون زائفة. حتى تختبر إدراكك وملاحظتك، قم بعد المربعات في الشكل ١٠. سوف يرى البعض ١٦ مربعاً؛ وسوف يرى آخرون ١٧ أو ٢٢ أو ٢٦. يمكنك التعرف على الإجابة في الشكل ١١.



شكل ١٠: لغز المربعات

٤	٣	٢	١
٨	٧	٦	٥
١٢	١١	١٠	٩
١٦	١٥	١٤	١٣

		١٨	

١٧

		١٩	
٢١			٢٠
		٢٢	

٢٤			٢٣
٢٦			٢٥

			٢٧
٢٨			

٣٠			
			٢٩

شكل ١١: حل لغز المربعات

❑ صورتنا الذاتية المشوهة

كثيرون من الناس، خصوصاً من لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم أصبحوا ضحايا لبرمجة الماضي القائمة على المدخلات السلبية من قبل الآباء والمعلمين والأصدقاء وزملاء العمل. فمع النمو، انهالت على الكثيرين منا مدخلات سلبية من الآخرين على نحو: "لا

تصلح لشيء"، "يا لك من أخرق!"، "لن تحقق نجاحاً في حياتك أبداً"، و"أنت شخص عديم القيمة". في الواقع، الرسائل السلبية بخصوص ما لا نستطيع إنجازه أكثر بكثير من الرسائل الإيجابية الخاصة بما نستطيع إنجازه. شاد هيلمستيتر له تعليق على النحو التالي: "أثناء الثمانية عشر عاماً الأولى من حياتنا، وبفرض أننا نشأنا في بيوت إيجابية بدرجة معقولة، عدد مرات سماعنا لكلمة "لا!" أو إخبارنا بما لا نستطيع القيام به يفوق ١٤٨٠٠٠ مرة!".

لقد قابلنا أعداءنا وتبين أننا أعداء أنفسنا.

بوجو



كثيرون منا لديهم صور مشوهة لذاتهم، وهي لا تعكس إمكانياتهم الحقيقية (مواهبهم وقدراتهم). لقد علمنا الآخرون أن نكون سلبيين. وسلمنا بأن ما يخبرنا به الأشخاص المهمون هو "عين الحقيقة".

ووفقاً للأبحاث السيكولوجية، نسبة الأفكار السلبية أو غير البناءة من جملة أفكارنا تبلغ ٧٧٪. ومعظمنا يحط من قدر نفسه ويشعر غالباً بأنه أقل من الآخرين. أيضاً الكثيرون جداً منا يقلقون بغير داع. باختصار، نحن أصبحنا ألد أعداء أنفسنا من خلال تشبثنا بطريقة تفكير سلبية.

الشكل ١٢ يوضح بعض الأفكار غير المنطقية الشائعة والتي ينظر إليها الكثير من الناس على أنها حقيقة، خصوصاً من لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم.

❑ القيود المفروضة على ذاتنا

كثير من الأفكار والمعتقدات القائمة على تجاربنا الماضية وتفاعلاتنا مع الآخرين قد لا تكون صحيحة. وبالتالي فإن هذه الأفكار الزائفة تصبح قيوداً مفروضة على ذاتنا لتعيقنا عن الاستمتاع بحياة مشبعة وأكثر نجاحاً.

مثال واقعي

أحد المشاركين في ورشة عمل أجريناها كان ضحية لبرمجة أبويه السلبية. فلقد نشأ في أسرة يتعاطى فيها الأبوان المسكرات ويغرقانه بكلامهما السلبي على نحو: "محكوم عليك بأن تعاني مثلنا"، و"أنت عديم القيمة". قلما تذكر أنه شعر بالحب وبالتقدير من قبل أبويه. ونتيجة لذلك، كانت صورته الذاتية متمركزة حول الاعتقاد بأنه مقدر له الفشل.

الأفكار غير المنطقية	الحقائق
١. ينبغي أن ينال المرء حب الجميع.	١. من المستحيل أن تحظى بحب الجميع بسبب اختلاف القيم أو الغيرة الشخصية.
٢. مصير المرء متوقف على الآخرين والبيئة.	٢. أنت المتحكم في مصير نفسك.
٣. ينبغي أن يتجنب المرء التحديات في الحياة.	٣. حياة بلا تحديات لا معنى لها.
٤. ليس للمرء سيطرة على مشاعره وانفعالاته.	٤. ليس بإمكان أحد أن يشعرك بالغضب أو الدونية ما لم تأذن بذلك.
٥. ينبغي أن يتميز المرء في جوانب عديدة.	٥. كل منا ينفرد بمواهبه ونبوغه.
٦. ينبغي أن يسعى المرء ليبلغ الكمال.	٦. لا يمكن بلوغ الكمال في هذا العالم.
٧. السعادة في المال.	٧. السعادة حالة ذهنية.
٨. لا ينبغي للمرء أبداً أن يعترف بأخطائه.	٨. من يتمتعون بتقدير مرتفع للذات سرعان ما يعترفون بأخطائهم.
٩. الحياة كلها عدل.	٩. كثيراً ما يظلم بعض الناس بعضاً.
١٠. لا يمكن لأحد أن يتنبأ بمستقبله.	١٠. أنت تحصد ما تزرع.

شكل ١٢: الأفكار غير المنطقية والحقائق الشائعة

كثيراً ما نختلق أعذاراً مختلفة لتبرير قلة نجاحنا في جوانب معينة من الحياة. ومن بين هذه الأعذار الشائعة "محكوم علي بالفشل"، و"صحتي سيئة"، و"أفتقر إلى الذكاء"، و"أنا طاعن في السن"، و"تلك هي الطريقة التي نشأت عليها". ديفيد جيه شوارتز يطلق على مرض الفشل هذا اختلاق الأعذار.

واللغز التالي (الشكل ١٣) يصور بوضوح كيف تعيقنا القيود المفروضة على ذاتنا عن تحقيق الإنجازات وبلوغ الطموحات في الحياة. حاول أن تصل كل النقاط التسع معاً بأربعة خطوط مستقيمة، دون رفع قلمك من على الورقة. بالفعل قد يبدو وصل هذه النقاط التسع ببعضها البعض بأربعة خطوط مستقيمة أمراً مستحيلاً. لكن يمكن القيام بهذا إذا فكرنا بشكل أعمق وأوسع بتجاوز القيود والحدود. يمكنك معرفة الإجابة من الشكل ١٤.

لا يمكنك أن تغزو الجبل أبداً قبل أن تغزو مخاوفك الذاتية.

✍ **جيم وايتيكر**

● ● ●

● ● ●

● ● ●

شكل ١٣: لغز النقاط

☐ تغيير صورة ذاتك

من حسن الحظ أنك تستطيع التغيير من صورة ذاتك بحيث تتلاءم مع ذاتك الحقيقية. فبإمكانك أن تستبدل شعورياً الأفكار السلبية والمنطوية على انهزام الذات بأفكار إيجابية بناءة. كأشخاص بالغين، يمكننا أن نختار لأنفسنا التخلي عما اكتسبناه من أمور سلبية في طفولتنا. حتى تعزز من تقديرك لذاتك، أنت في حاجة لتشكيل صورة إيجابية لذاتك. كف عن تدمير ذاتك وعن أن تصبح أكبر عدو لها من خلال تشبثك بصورة سلبية لها.

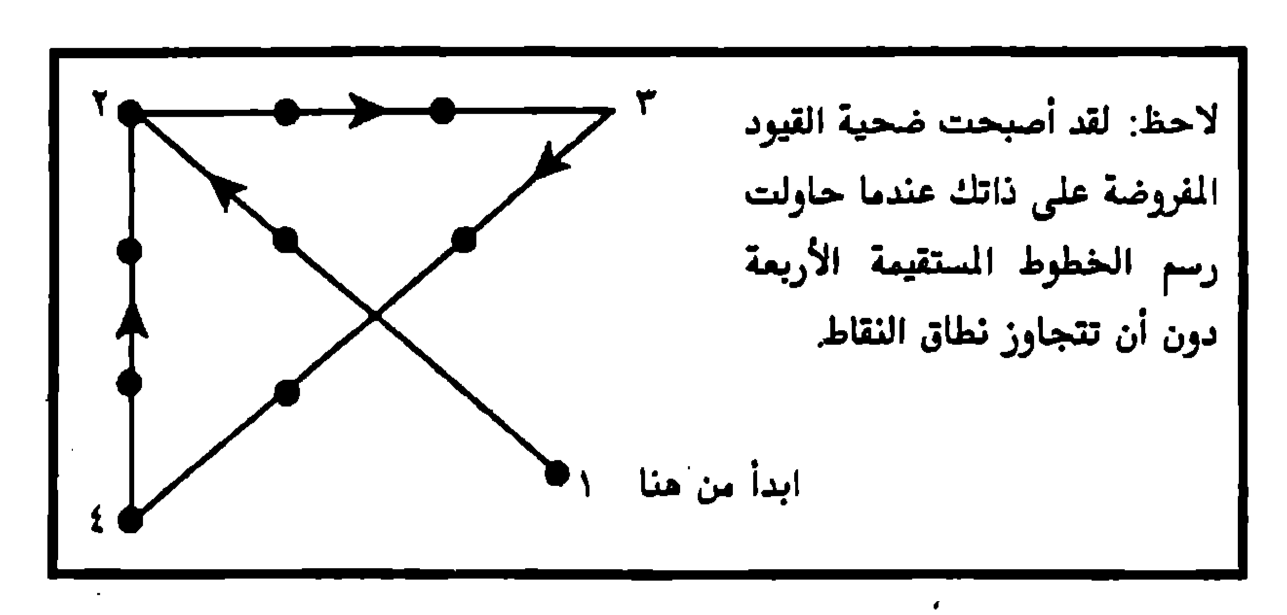
لا تقف موقفاً معادياً لنفسك أبداً.

روب روبوتوم

ينبغي أن تحرر القوة الكامنة بداخلك عن طريق تغيير صورة ذاتك؛ أو بعبارة أخرى تحرير ذاتك الحقيقية. أنت أقدر بكثير مما تتخيل. وقوتك غير المحدودة كامنة أساساً في قدرتك على التحكم في أفكارك. التغيير الحقيقي والأبدي ينبع من داخلك؛ أنت في حاجة لأن تغير صورتك الذاتية.

مثال واقعي

في عام ١٩٩٣، ريكي وانج (ليس هذا اسمه الحقيقي)، وهو أحد المشاركين في ورش العمل التي نعقدها، اعترف بأن المناقشة التي دارت حول صنع صورة إيجابية للذات ساعدته على تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل. كان والده يعمل موظفاً في إحدى المصالح الحكومية. وفي مرحلة الطفولة، كان يخبره مراراً وتكراراً أنه مقدر له هو الآخر أن يكون موظفاً مثله. وبعد مغادرة المدرسة،



شكل ١٤: حل لغز النقاط

عمل ريكي موظفاً بإحدى الوظائف المكتبية. كانت تأتي عليه أوقات يشعر فيها بأنه قادر على أن يحقق ما هو أفضل، لكنه كان حبيس الأفكار المقيدة التي فرضها والده عليه.

بعد حضوره ورشة العمل، أدرك ريكي أنه خُلق لأجل تحقيق أشياء أكبر وأعظم في الحياة. وبعد ذلك بشهرين، ترك وظيفته المكتبية وأصبح مندوب تأمينات. ظللنا على احتكاك به وكنا نشجعه باستمرار كي يتميز في وظيفته الجديدة. والآن أصبح أحد المشرفين الناجحين بالوكالة، ودخله الآن يعادل راتبه الذي كان يتلقاه في وظيفته السابقة عشر مرات. إنجازه هذا يعد دليلاً جديداً يثبت صحة القولة الشهيرة: "طريقة تفكيرك ستنعكس على ذاتك".

خطوات لإعادة برمجة صورة الذات

١. ابحث عن حقيقة ذاتك؛ فالحقيقة سوف تحررك من رق برمجة الماضي السلبية. هل صورتك الذاتية الحالية تعكس ذاتك الحقيقية؟ ما نقاط قوتك ونقاط ضعفك؟ وما أفكارك المسيطرة على عقلك؟

٢. قم بتحدي ومحو الأفكار السلبية. فبدلاً من التفكير فيها، قل "توقفي" أو "كفى!" بصوت عالٍ عندما ترد على ذهنك أفكار سلبية يفرزها الناقد المرضي.

٣. استبدل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية. فكر في النجاح، لا الفشل. ولا تحط من قدر ذاتك. انظر إلى نفسك بمنظور جديد؛ وكن أفضل صديق لها.

٤. ادعم الأفكار الإيجابية بصورة دورية. عزز صورة ذاتك عن طريق كتابة عبارات إيجابية عن نفسك على بطاقات إثبات للذات. ضع هذه العبارات في مكان تستطيع رؤيتها فيه بصورة يومية (على مكتبك أو على مرآة الحمام مثلاً).

٥. تخيل صورك العقلية الجديدة الناجحة. هذا يمكن أن يمكن عقلك الباطن من الاستجابة كما لو كنت حققت نجاحاً في المهمة الجديدة.

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

احتفظ بسجل نجاحات وإنجازات. اكتب كل نجاح حققته وكل ثناء وتقدير تلقيته على مر السنوات. اقرأ كثيراً منها بالقدر الذي يكفي لأن يرفع معنوياتك عندما تشعر بانخفاضها.

تمرين ١ لتغيير صورة الذات:
ما مدى صحة أفكارك السلبية؟

١. ما الأفكار السلبية المسيطرة على تفكيرك؟ من أمثلة هذه الأفكار: "لا أتمتع بجاذبية"، و"أنا متحدث سيئ"، و"مقدر لي الفشل".

____

____

____

____

____

٢. ما المصادر الأساسية لهذه الأفكار؟ من بين تلك المصادر الآباء، والمعلمون، وزملاء الدراسة، وزملاء العمل، إلخ.

____

____

____

____

____

٣. ما مدى صحة هذه الأفكار؟ هل قائمة على حقائق واقعية؟ فكر في إمكانية أن تكون هذه الأفكار خاطئة أو لا تمثل سوى نظرة للأمور من جانب واحد فقط.

____

____

____

____

____

____

❑ حديث الذات

حديث الذات يعني ما تقوله عندما تتحدث إلى نفسك. وجميعنا منهمك في حديث الذات طوال الوقت. وحديث الذات يأخذ صورة أفكار أو كلمات لا نتفوه بها.

كما هو مبين في الشكل ١٥، هناك نوعان أساسيان من حديث الذات: حديث الذات الإيجابي أو المغذي وحديث الذات السلبي أو السام (صوت الناقد المرضي). وحديث الذات الإيجابي يعزز من تقديرك لذاتك. إنه يمثل الثقة بالنفس والتفاؤل والتجديد. وحديث الذات السلبي يحط من تقديرك لذاتك؛ فهو يثير بداخلك مشاعر عدم الثقة بالنفس والاكتئاب. إنه صوت الندم والخجل وكراهية الذات ومحدوديتها.

ذات المرء إما صديقته وإما عدوته.

✍ **بهاجاواد جيتا**

حديث الذات الإيجابي	حديث الذات السلبي
• أستطيع	• لا أستطيع
• أنا جيد بما فيه الكفاية	• لا جدوى مني
• أنا إنسان ناجح	• محكوم علي بالفشل
• أحب ذاتي	• أكره ذاتي
• يمكنني تحسين مهارتي في لعب التنس بالتدريب	• لا جدوى مني في لعب التنس
• أنا جذاب	• لا أتمتع بجاذبية

شكل ١٥: أنواع حديث الذات

أهمية حديث الذات

حديث الذات مهم للغاية في تشكيل صورة إيجابية للذات أو طريقة تفكير إيجابية. وطبيعة حوارنا الداخلي تحدد ما إذا كنا سنصبح أفضل أصدقاء لأنفسنا أو ألد أعداء لها. فببساطة، حديث الذات يصبح نبوءة محققة.

وحديث الذات الإيجابي يعزز من تقديرنا لذاتنا أو يحول برمجة الماضي السلبية أو غير البناءة إلى برمجة إيجابية وبناءة. إنه يعزز من المسئولية الذاتية من خلال تشجيع الأفراد على السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم. كذلك فإنه بمثابة وسيلة قيمة من أجل وضع أهداف شخصية مثيرة وبلوغها. وفي النهاية، يمكن أن يكون ترياقاً لمشاعر الخزي والندم غير الصحية عن طريق التأكيد على قيمة الذات.

تعهد نفسك بالرعاية النافعة

جميعنا منهمك باستمرار في الاهتمام بنفسه من خلال حديث الذات. قم برعاية نفسك رعاية نافعة، فهذا يساعدك على تعزيز تقديرك لذاتك.

ببساطة يصدق العقل ما تخبره به كثيراً. وما تخبره به عن نفسك سيصنعه. فهو ليس لديه اختيار.

✍ شاد هيلمستيتر

تجنب حديث الذات السلبي أو السام الذي يتضمن كلمات مثل: "ينبغي"، و"لابد"، و"يجب". فهذه الكلمات ليست فقط بمثابة كلمات انتقادية، لكنها أيضاً تشعرك بالذنب أو بعدم صلاحيتك؛ إنها كلمات من صنع ناقدك المرضي. ومثل هذه الكلمات تحرمنا من المسئولية الذاتية وهي مرتبطة أساساً بتوقعات وآمال الآخرين التي تمت برمجتها فينا. ومن أمثلة العبارات التي تبدأ بهذه الكلمات:

◆ ينبغي أن أتمرن أكثر وبشكل منتظم

◆ لابد أن يكون لدي سيارة أكثر رفاهية

◆ يجب أن ألتزم بالموعد المحدد

◆ ينبغي أن أقضي مزيداً من الوقت مع أبنائي

يمكنك أن تغير حديث ذاتك السلبي إلى حديث إيجابي ونافع من خلال استخدام كلمات مثل أفضل، وأريد، وأختار، وأرغب. مثل هذه الكلمات تعكس المسئولية الذاتية وحرية الاختيار؛ إنها تساعد في إثارة مشاعر طيبة عن نفسك. ومن أمثلة العبارات التي تبدأ بكلمات مثل هذه:

◆ أريد الإقلاع عن التدخين

◆ أفضل قضاء مزيد من الوقت مع أبنائي

◆ أرغب في أن أكون أكثر اهتماماً

◆ أفضل ألا أفرط في تناول الطعام

❑ توكيدات الذات

توكيدات الذات هي وسيلة أخرى لتغيير حديث الذات. إنها تساعد في إبطال مفعول المعلومات السلبية القديمة والقيود المفروضة على الذات التي تدمر تقدير الذات، كما أن هذه التوكيدات تقوي الأفكار والسلوكيات الإيجابية الجديدة. وتوكيدات أو إثباتات الذات هي في الأساس عبارة عن تصريحات وعبارات يقولها المرء لنفسه كي يعزز من تقديره لها وحتى يحقق النتائج المرجوة. وكما يقول باتريك فانينج، التوكيد هو "عبارة قوية وإيجابية وثرية تؤكد وتثبت صحة شيء ما".

قواعد القيام بتوكيدات الذات

١. اجعل هذه التوكيدات أو الإثباتات قصيرة وبسيطة ومحددة. وإثباتات الذات عندما تكون قصيرة وبسيطة أسهل في تذكرها. أشهر توكيدات محمد علي التي يؤكد من خلالها ذاته: "أنا الأعظم" و"أهيم كالفراشة وألدغ كالنحلة".

٢. قم بصياغتها بشكل إيجابي. فعقلك سوف يعمل بفعالية أكثر عندما تصوغ توكيداتك بطريقة إيجابية؛ أو بتعبير آخر تعبر عما تريده وليس ما لا تريده. تجنب استخدام كلمات مثل "لا"، و"لن"، و"ليس". فمثلاً استخدام توكيد مثل "أنا واثق" أفضل تأثيراً من "ليس لدي شك ذاتي". والتعبير أو الصياغة السلبية قد تربك عقلك الذي قد لا يستقبل سوى عبارة "شك ذاتي".

٣. صغها في زمن المضارع. ينبغي أن تُظهر توكيداتك في الحاضر ما ترغب في تحقيقه في المستقبل. تذكر أن سلوكياتك تعكس في الغالب ما تعتقد أنه واقعي وحقيقي. لذلك، قل توكيداتك كما لو كانت حقيقية وواقعية. مثلاً إذا كنت ترغب في تحسين حالتك الصحية، ينبغي أن يكون توكيدك على نحو: "أنا سليم صحياً" لا على نحو: "سوف أحسن من صحتي".

٤. عبر عنها بمشاعر قوية. قم بإثارة أكبر قدر من المشاعر تستطيع إثارته عندما تقول هذه التوكيدات. فالمشاعر القوية التي تعبر عن رغبة عميقة سوف تزيد توكيداتك قوة وتأثيراً. وكما يقول ماكسويل مالتز: "حتى يكون التفكير المنطقي فعالاً في تغيير الأفكار والسلوكيات، ينبغي أن يكون مصحوباً بمشاعر عميقة ورغبة قوية".

٥. صرح لنفسك بهذه التوكيدات يومياً كي يتم برمجة عقلك الباطن عليها. أفضل وقت تستخدم فيه التوكيدات هو وقت الصباح وقبل أن تذهب إلى فراشك. فتوكيدات الصباح تساعد في تهيئة حالتك العقلية والنفسية ليومك، في حين تتهيأ لتوكيدات المساء أفضل فرصة كي تُغرس وتستقر في العقل الباطن. فالوقت الذي يسبق وقت النوم مباشرة هو أكثر أوقات اليوم مناسبةً لحالة الاسترخاء التي يكون فيها العقل الباطن أكثر استقبالاً.

تكرار التوكيدات وإثباتات الذات هو الذي يؤدي إلى الاقتناع بها. وبمجرد أن يصبح هذا الاقتناع إيماناً راسخاً، تبدأ الأشياء في التحقق.

✍ كلود إم. بريستول

٦. صرح لنفسك بتوكيدات واقعية وفي نطاق سيطرتك.

أمثلة لتوكيدات الذات

- ◆ أنا راضٍ عن حالي هذا
- ◆ أشعر بالحب نحو ذاتي
- ◆ أنا واثق
- ◆ أشعر بمزيد من التحسن يوماً بعد آخر
- ◆ أدير وقتي بشكل جيد
- ◆ لست مدخناً
- ◆ أنا جذاب
- ◆ أتمتع بصحة جيدة
- ◆ أتحدث بشكل جيد وسط المجموعات

تمرين توكيدات الذات

العبارات الموجودة في العمود الأيمن من الشكل ١٦ هي تصريحات خاطئة. صححها وأعد كتابتها في العمود الأيسر. التوكيدات الصحيحة واردة بالشكل ١٧.

توكيدات خاطئة	توكيدات صحيحة
١. سوف أكون سعيداً.	
٢. لا أضيع الوقت.	
٣. لن أتأخر.	
٤. لا أريد أن أمرض.	
٥. أتمنى أن أتمكن من السباحة بشكل أفضل.	
٦. ينبغي أن أشتري سيارة جديدة.	
٧. لا أدين نفسي.	

شكل ١٦: تمرين توكيدات الذات

❑ التخيل

ما التخيل؟

باتريك فانينج يعرف التخيل في كتابه Visualization for Change بأنه "الإثارة الإرادية والواعية لانطباعات الشعور العقلي من أجل تغيير الذات".

ويتضمن التخيل في الأساس ثلاث خطوات أساسية: استرخاء الجسم، وتصفية الذهن من التشويشات والاضطرابات، وإثارة صور عقلية إيجابية. والأوقات المثلى للتخيل تكون قبل الذهاب إلى الفراش ليلاً وبعد الاستيقاظ مباشرة لأننا نكون في أعلى حالة

من الاسترخاء وهدوء الأعصاب في هذه الأوقات. فعندما نكون مسترخين، ينتج المخ موجات ألفا (موجات مخية بطيئة) والتي تقترن بالشعور بدرجة عالية من الوعي واليقظة والانفتاح على الإيحاءات والأفكار الجديدة.

أهمية التخيل

التخيل وسيلة قوية وفعالة في خلق صورة ذاتية إيجابية والتخلص من الأفكار السلبية. والتخيل يعزز من فرصتك في الاستفادة من أقصى طاقاتك وإمكانياتك. وكما يقول د. جيري لينش: "التخيل أمر مفيد للغاية لأنه يثير وينشط عمليات ذهنية تجعلك دائماً على طريق الإنجاز وتحقيق الذات، كما أنه يزيد من احتمالات التوصل إلى نتائج إيجابية إلى أقصى درجة ممكنة". والتخيل يلهم الفرد ويحفزه للبحث بوعي عن بيئة تحوي بشراً ومواقف من شأنها أن تساعد في تحقيق الهدف المستقبلي المنشود.

نحن على هذه الحال وفي هذا المكان لأن هذا هو ما تخيلناه.

دونالد كيرتيس

مكاسب التخيل

- يساعد في التغلب على القيود والعوائق المفروضة على ذاتنا
- يساعد في التعامل مع التوتر أو الخوف بطريقة بناءة
- يعزز من احتمالية الأداء الناجح
- يسهل من عملية توجيه الذات
- يعيد المشاعر المرتبطة بنجاحات الماضي من أجل تعزيز الثقة بالنفس

إجابات تمرين توكيدات الذات: الإجابات الصحيحة	
١. أنا سعيد.	٦. لدي سيارة جديدة.
٢. أدير وقتي بشكل جيد.	٧. أنا متقبل لذاتي.
٣. أنا منضبط.	
٤. أنا سليم صحياً.	
٥. أنا سباح جيد.	

شكل ١٧: إجابات تمرين توكيدات الذات

قواعد التخيل الفعال

١. اجلس في كرسي تُسند رأسك إليه أو استلقِ على ظهرك في مكان هادئ. حاول أن تُشعر نفسك بالراحة قدر الإمكان.

٢. لا تشبك ذراعيك وساقيك.

٣. أغمض عينيك واسترخِ. أنصت إلى تنفسك. أفرغ رئتيك وببطء خذ نفساً عميقاً. كرر هذا من ٦ إلى ٨ مرات. وأنت تزفر الهواء، أشعر نفسك بالاسترخاء.

٤. فكر في فترة سعيدة من حياتك من أجل تهيئة جو نفسي ملائم.

٥. ابدأ في تخيل ما تريد تحقيقه.

٦. اجعلها تجربة تخيلية تفصيلية وواقعية بقدر الإمكان.

٧. استخدم جميع حواسك الخمس (الإبصار، والذوق، والسمع ، واللمس، والشم).

٨. ضمن عملية التخيل مشاعر وانفعالات ملائمة. اشعر في جسدك بمشاعر الإنجاز والفخر والإثارة والسعادة.

٩. استخدم توكيدات الذات.

١٠. تخيل الأمر من بدايته إلى نهايته.

تمرين ٢ لتغيير صورة الذات:
تغيير حديث الذات السلبي

١. اكتب هنا قائمة بالأشياء السلبية التي كثيراً ما تقولها لنفسك.

____

____

____

____

____

٢. أعد صياغة هذه العبارات والتصريحات السلبية محولاً إياها إلى عبارات وتصريحات إيجابية.

____

____

____

____

____

تمرين ٣ لتغيير صورة الذات:
التخيل الإيجابي

١. اجلس في مكان مريح دون تشبيك ساقيك وذراعيك.

٢. أغمض عينيك وتخيل نفسك بصورة متألقة (كما لو كانت على شاشة عرض سينمائي) وأنت تتمتع بالصفة الطيبة التي ترغب فيها.

٣. أعد تشغيل هذا "الفيلم" الخاص بك لمدة عشر دقائق على الأقل. وأنت تقوم بهذا، توحد مع الصورة.

٤. أكد لنفسك أنها تتمتع بالصفة التي تنشدها. قل لها: "أنا ....".

٥. أنهِ التخيل بأن تشعر بأن هذه الصفة أصبحت الآن من سماتك الشخصية.

شكر وتقدير: هذا التمرين تم الاستعانة به مع شيء من التعديل من كتاب دي. سي. بريجز، Celebrate Your Self: Enhancing Your Own Self-Esteem، دبلداي، ١٩٧٧، صفحة ١٤٠.

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

فكر في شيء فعلته على نحو جيد مؤخراً. استرجع هذا الموقف في عقلك بصورة متألقة وعش من جديد مشاعر السعادة التي كنت تشعر بها آنذاك. تأمل الأفكار الإيجابية التي كان يعززها هذا الموقف. هذا التمرين البسيط المطري على الذات يعزز ويقوي من أفكارك البناءة ويشعرك بأنك جدير بالنجاح.

٤

اكتساب الوعي الذاتي

أهم أسئلة في الحياة لا يمكن أن يجيب عنها سوى صاحبها.

✍ جون فولز

. . . .

الحياة سلسلة متتابعة من اليقظات.

✍ سيفانادا

أهم خطوة حاسمة نحو تعزيز تقدير الذات هي الوعي الذاتي. نحن في حاجة لأن نكتشف هويتنا الحقيقية، أو بتعبير آخر حقيقة ذاتنا. كثير من الناس يفتقرون إلى تقييم دقيق للذات لأنهم تكيفوا منذ الماضي على الرفض السلبي للتسليم بالحقائق المؤلمة، وبسبب إعراضهم عن التقييم الأمين. وكثيراً ما يتم التهويل من نقاط الضعف التي يلحظونها في أنفسهم ويعطونها اهتماماً أكبر مما تستحق، في حين يتم التغاضي عن نقاط القوة. وهذا التقييم الذاتي غير الدقيق يؤدي بوجه عام إلى شعور قوي بعدم اللياقة.

☐ الوعي الذاتي

ورش العمل المحلية والعالمية الكثيرة التي أجريناها عن تنمية وتطوير الذات أظهرت أن كثيرين من الناس لا يعرفون حقيقة ذاتهم ولا يعرفون لأنفسهم هدفاً في الحياة. من المفارقة أن الكثيرين منا جاهلون بإمكانياتهم وطاقاتهم الحقيقية وأصبحوا ألد أعداء أنفسهم بالرغم من أنهم خُلقوا ليكونوا رابحين.

من بين من حضروا ورش العمل شابة جذابة تعمل كاتبة على الكمبيوتر. إنها لم تدرك أبداً أن مظهرها الجميل مع بعض التدريب يمكن أن يمهدا الطريق أمامها نحو حياة مهنية واعدة كأن تصبح عارضة أزياء أو مسئولة تنفيذية عن العلاقات العامة. وهذا رجل آخر كان ضحية لتنشئة سلبية في ماضيه. كان يسمح لوجهات نظر وآراء الآخرين فيه أن يكون لها الغلبة على رأيه في نفسه. ومن ثم كان لا يستغل سوى جانب ضئيل من إمكانياته وطاقاته الحقيقية.

الوعي الذاتي أو معرفة ذاتك الحقيقية خطوة مهمة وحاسمة نحو حياة أكثر سعادة ونجاحاً. كثيرون منا أصبحوا ضحايا أفكار ومعتقدات زائفة يظنون أنها حقيقية وصحيحة، ومن ثم فإنها تقلل من شعورهم بالكفاءة الذاتية وقيمة الذات. وآخرون أصبحوا ضحايا ماضيهم السلبي.

ما معنى الوعي الذاتي؟

يمكن تعريف الوعي الذاتي على أنه العملية التي يصبح بها المرء واعياً ببعض جوانب الحقيقة المتعلقة بذاته. فريدا بورات تعرف الوعي الذاتي بأنه "كونك حياً ويقظاً وعلى دراية بحاجاتك ورغباتك ومشاعرك وآمالك؛ إنه معرفتك لذاتك بالمعنى غير المحدود".

والوعي الذاتي يتضمن تركيز عقولنا على البحث عن الحقيقة، مع عدم إنكار الحقائق المؤلمة والاستجابة للمعرفة أو الحقائق الجديدة. إنه يتطلب تقييماً دقيقاً للذات أو القيام برحلة لاكتشاف الذات. وكما يقول جون برادشو: "كل منا يخبئ مفاجأة حقيقية لنا، إنها مفاجأة اكتشاف ذاتنا الفريدة والقيمة والنفيسة من جديد، ومع هذا الاكتشاف سيتحقق تقدير جديد للذات".

معرفة الحقيقة يحررك من الأفكار والمعتقدات الزائفة، التي كثيراً ما تقلل من مستوى تقديرك لذاتك وتحول بينك وبين أن تستفيد الاستفادة المثلى من إمكانياتك وطاقاتك الحقيقية. لا يمكنك أن تغير من تجارب الماضي، لكنك تستطيع تغيير مشاعرك إزاءها. العيش الحقيقي هو البحث بوعي عن الحقيقة واستغلالها في أن تحيا حياة أكثر إشباعاً وتحقيقاً للذات.

الوعي الذاتي

- احترام الحقيقة أو الواقع
- عدم إنكار الحقائق المؤلمة
- البحث عن التقييم الدقيق للذات
- التحرر من الأفكار والمعتقدات الزائفة
- الانفتاح على المعرفة الجديدة وتقييمات وآراء الآخرين

أهمية الوعي الذاتي

شتى أنواع التغيير تبدأ بالوعي. كي تغير نفسك، أنت في حاجة أولاً لأن تعرف حقيقة ذاتك وحقيقة موقفك الحالي. والوعي الذاتي يلقي أيضاً الضوء على أفكارك وسلوكياتك الحالية. أنت في حاجة لأن تفهم أسباب تفكيرك وتصرفك بالطريقة التي تفكر وتتصرف بها. مثلاً، إلى أي مدى تشكل أحكام وآراء الأشخاص المهمين أفكارك ومعتقداتك الحالية؟

والوعي الذاتي يمكنك أيضاً من التحرر من قيد الأفكار والمعتقدات الزائفة من خلال التنوير أو من خلال البحث عن الحقيقة. كذلك يمكنك من إعداد قائمة بنقاط قوتك مما يمهد الطريق أمامك من أجل التطلع لغايات جديدة أعلى وأسمى.

والأكثر أهمية من ذلك هو أن الوعي الذاتي يسهل قبول الذات. فالصورة الذاتية الأكثر إيجابية ودقة تقربنا أكثر من قبول ذاتنا. وفي النهاية، يلقي الوعي الذاتي الضوء على الوجهة التي نتوجهها في الحياة.

مثال واقعي:

بينما كنا نجري ورش عمل عن تقدير الذات، كثيراً ما كنا نقابل أناساً لديهم تقييمات ذاتية مشوهة بسبب تنشئة سلبية في ماضيهم. إحدى السيدات المشاركات كانت تعتبر نفسها داكنة البشرة على الرغم من أن الكل أجمع على أنها ذات لون أشقر. إنها تعتقد ذلك لأن والدتها أخبرتها كثيراً في طفولتها أنها داكنة البشرة. كان هذا بسبب حقيقة أن جميع أقاربها أشقر منها. إنها تسلم برأي والدتها وتعتبره حقيقة واقعة، ومن ثم كان لذلك تأثير سلبي على تقديرها لذاتها لأنها تربط الجمال بالبشرة الشقراء.



كخطوة أولى نحو تعزيز تقديرك لذاتك، أنت في حاجة إلى أن تفكر وتجيب بأعلى درجة من الصدق والأمانة عن الأسئلة التالية:

١. من أنت؟

٢. ما أهم نقاط قوتك وضعفك؟

٣. هل لديك طريقة تفكير إيجابية؟

٤. ما العوامل التي شكلت طريقة تفكيرك الحالية أو صورة ذاتك؟

٥. ماذا يعني النجاح في نظرك؟

٦. ما قيمك الأساسية؟

٧. ما وجهتك في الحياة؟

٨. ماذا عن موقفك الحالي؟

معرفة ذاتك الحقيقية

كثير من الناس ليس لديهم رؤية واضحة عن ذاتهم؛ هم يضخمون نقاط ضعفهم ويتغاضون عن نقاط قوتهم. وهذه النظرة المشوهة للذات تؤدي إلى الشعور بعدم اللياقة وضعف تقدير الذات. لذلك ينبغي أن تكتشف ذاتك الحقيقية وتقدرها. لست كاملاً أو مثالياً لكن هناك جوانب ممتازة فيك.

أحمق من لا يعرف ذاته.

✍ حكيم

كخطوة نحو تعزيز تقديرك لذاتك، يهدف التمرين التالي (من أنا؟) إلى إعطائك وصفاً دقيقاً لذاتك. وحتى تؤديه، ابحث عن مكان هادئ وخصص له من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة.

تمرين الوعي الذاتي ١: من أنا؟

١. صف مظهرك. اجعل وصفك هذا متضمناً مظهر وجهك وطولك وأسلوبك في ارتداء الملابس وطريقة تصفيف شعرك. هل أنت سعيد بمظهرك؟

____

____

____

____

____

____

____

____

٢. ما سماتك الشخصية الإيجابية والسلبية؟ من بين سمات الشخصية الإيجابية القدرة على تحمل المسئولية والمودة والطموح والتفاؤل والثقة والنظام والمثابرة وضبط النفس والمبادرة. ومن أمثلة سمات الشخصية السلبية عدم الموثوقية والتشاؤم والكسل وسرعة الانفعال.

____

____

____

____

____

____

____

____

٣. ماذا عن علاقتك بالآخرين؟ صف نقاط القوة ونقاط الضعف في علاقاتك الشخصية مع أفراد أسرتك وأصدقائك وزملائك. من بين نقاط القوة المودة والاهتمام والمشاركة الوجدانية. ومن أمثلة نقاط الضعف الأنانية والشعور بعدم الارتياح مع الغرباء وسوء التواصل. هل أنت بوجه عام سعيد في علاقاتك الأسرية وحياتك الاجتماعية؟

____
____
____
____
____
____
____
____

٤. بما يصفك القريبون منك؟ هل هم يعتبرونك شخصاً جديراً بالثقة، ومتفائلاً، ومستقلاً، ومهذباً، وودوداً، ويتمتع بكفاءة؟

____
____
____
____
____
____
____
____
____

٥. ماذا عن أدائك في وظيفتك؟ هل أنت كفء، أو موضع ثقة، أو متحمس؟ وهل تفخر بعملك؟

____

____

____

____

____

____

٦. ما مدى جودة تفكيرك وعقلك؟ هل أنت مبدع أو جيد في حل المشكلات؟ وما جوانب معرفتك الخاصة؟

____

____

____

____

____

____

٧. ماذا عن حالتك الصحية؟ هل أنت تأكل بوعي ونظام، وتتمرن بانتظام، وتتعامل مع التوتر بشكل جيد؟

____

____

____

____

____

____

تمرين الوعي الذاتي ٢: ما نقاط قوتك ونقاط ضعفك؟

انظر إجاباتك في تمرين ١ كي تحدد نقاط قوتك ونقاط ضعفك. وتذكر أنه ليس هناك إنسان مثالي أو كامل. ابحث عن طرق للتكيف مع ما لا تستطيع في الواقع تغييره. اقبل مثل هذه الأشياء في نفسك ولا تجعلها بعد الآن مصدراً للحط من شأنك. اتخذ الإجراءات الضرورية للتغلب على نقاط الضعف التي في إطار سيطرتك. قم بإعداد خطة إجرائية للاستفادة من نقاط قوتك وللتغلب على نقاط ضعفك.

نقاط قوتك الأساسية	كيفية استغلالها
١.	
٢.	
٣.	
٤.	
٥.	

نقاط ضعفك الأساسية	كيفية التغلب عليها
١.	
٢.	
٣.	
٤.	
٥.	

تمرين الوعي الذاتي ٣: ما قدراتك ومواهبك الأساسية؟

كل منا لديه مواهب وقدرات معينة تجعله فريداً متميزاً. اكتشف مواهبك وقدراتك واصقلها. من بين جوانب التميز هذه القدرة على التكيف مع الناس، والبراعة في الألعاب الرياضية، والتمتع بروح الدعابة والفكاهة، والقدرة الفنية. اكتب مواهبك وقدراتك الأساسية الخمس هنا:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

٤. ________________

٥. ________________

تمرين الوعي الذاتي ٤: مواهبك وقدراتك كما يراها الآخرون

كثيراً ما نخفق في تحديد بعض قدراتنا ومواهبنا. لذلك فكر في ثلاثة أشخاص على الأقل ممن يعرفونك بشكل جيد. اسألهم عن مواهبك وقدراتك الأساسية من وجهة نظرهم. اكتب إجاباتهم وقارنها بما أدرجته شخصياً في قائمة التمرين السابق.

<table>
<tr><td rowspan="6">١. الاسم:
قدراتي الأساسية:</td><td></td></tr>
<tr><td>١.</td></tr>
<tr><td>٢.</td></tr>
<tr><td>٣.</td></tr>
<tr><td>٤.</td></tr>
<tr><td>٥.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">٢. الاسم:
قدراتي الأساسية:</td><td></td></tr>
<tr><td>١.</td></tr>
<tr><td>٢.</td></tr>
<tr><td>٣.</td></tr>
<tr><td>٤.</td></tr>
<tr><td>٥.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">٣. الاسم:
قدراتي الأساسية:</td><td></td></tr>
<tr><td>١.</td></tr>
<tr><td>٢.</td></tr>
<tr><td>٣.</td></tr>
<tr><td>٤.</td></tr>
<tr><td>٥.</td></tr>
</table>

تمرين الوعي الذاتي ٥: التحرر من الملصقات الزائفة

قم بإعداد قائمة بالملصقات أو التصنيفات الزائفة التي كنت توصف بها خلال مراحل نموك. ما مصادر تلك الملصقات (الآباء، المعلمون، زملاء الدراسة، زملاء العمل، إلخ)؟ هل هذه الملصقات صحيحة أم أنها فُرضت عليك زيفاً من قبل أشخاص مهمين في حياتك؟ ألا يجب أن تعيد تقييم تلك الملصقات؟

المعتقدات والملصقات	مصادرها	مدى صحتها
١.		
٢.		
٣.		
٤.		
٥.		



تمرين الوعي الذاتي ٦: ماذا عن موقفك الحالي؟

تمرين تقييم الذات هذا يمكنك من أن تفهم بشكل أفضل موقفك الحالي وأن تحدد الجوانب التي تقوم بتحسينها. كن أميناً وموضوعياً في إجاباتك.

أ. النجاح الشخصي

١. ماذا يعني النجاح في نظرك؟

____

____

____

____

٢. هل لديك رسالة شخصية؟ إذا كان لديك، فما هي؟

____
____
____
____
____
____
____
____

٣. هل لديك أهداف شخصية ووظيفية محددة وواضحة؟ إذا كان لديك، فما هي؟

____
____
____
____
____
____
____
____

٤. ما قيمك الأساسية أو فلسفتك العامة في الحياة؟

____
____
____
____
____
____
____

ب. الوظيفة والمهنة

١. هل أنت سعيد بوظيفتك الحالية؟ وإذا لم تكن سعيداً بها، فلماذا؟

٢. هل كنت ستصبح أسعد حالاً لو عملت بوظيفة غير وظيفتك الحالية؟ إذا كان جوابك بالإيجاب، فلماذا؟

٣. ما الذي يمكنك القيام به كي تحسن وتزيد من إشباعك الوظيفي؟

ج. الأسرة

١. هل تفي بتوقعات وآمال أسرتك وأطفالك؟ إذا أجبت بـ "لا"، فلماذا؟

____
____
____
____
____
____
____

٢. ما مدى رضاك عن معاشرتك الزوجية؟

____
____
____
____
____
____
____

٣. هل أنت بوجه عام تلقى حباً واحتراماً من أفراد أسرتك؟ إذا أجبت بـ "لا"، فلماذا؟

____
____
____
____
____
____
____

د. العلاقات الاجتماعية

١. إلى أي مدى تجيد التكيف والتعامل مع الآخرين؟ هل تعامل الجميع باحترام ونبل؟ وهل تصغي بشكل جيد إليهم؟ وهل تقيم علاقاتك معهم على أساس "فوز–فوز"؟

٢. ما الذي يمكنك أن تفعله كي تحسن من علاقاتك الاجتماعية؟

ج. الصحة

١. هل تنام بشكل جيد (على الأقل ٦–٨ ساعات يومياً)؟ إذا أجبت بـ "لا"، فلماذا؟

٢. هل تدخن أو تتعاطى مخدرات؟ إذا أجبت بـ "نعم"، فلماذا؟

---

٣. هل تتمرن على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في كل مرة؟ إذا أجبت بـ "لا"، فلماذا؟

---

٤. هل نظامك الغذائي متوازن ويحتوي على كثير من الفاكهة والخضراوات؟ إذا أجبت بـ "لا"، فلماذا؟

---

٥. هل وزنك ملائم وفي حدود المرغوب؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟

هـ. المظهر الشخصي

١. ما مواصفات ملابسك؟ هل بوجه عام أنيقة ونظيفة وملائمة؟

٢. ماذا عن اهتمامك بمظهرك الشخصي؟

تعزيز تقديرك لذاتك

حسن من مظهرك عن طريق تغيير أسلوبك في ارتداء الملابس، أو إنقاص وزنك، أو تغيير طريقتك في تصفيف شعرك. لا تتردد في الحصول على تقييم من أصدقائك الموثوق بهم فيما يتعلق بملابسك.

٢. هل تدخن أو تتعاطى مخدرات؟ إذا أجبت بـ "نعم"، فلماذا؟

____

____

____

____

____

____

____

٣. هل تتمرن على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في كل مرة؟ إذا أجبت بـ "لا"، فلماذا؟

____

____

____

____

____

____

____

٤. هل نظامك الغذائي متوازن ويحتوي على كثير من الفاكهة والخضراوات؟ إذا أجبت بـ "لا"، فلماذا؟

____

____

____

____

____

____

____

٥. هل وزنك ملائم وفي حدود المرغوب؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟

هـ. المظهر الشخصي

١. ما مواصفات ملابسك؟ هل بوجه عام أنيقة ونظيفة وملائمة؟

٢. ماذا عن اهتمامك بمظهرك الشخصي؟

تعزيز تقديرك لذاتك

حسن من مظهرك عن طريق تغيير أسلوبك في ارتداء الملابس، أو إنقاص وزنك، أو تغيير طريقتك في تصفيف شعرك. لا تتردد في الحصول على تقييم من أصدقائك الموثوق بهم فيما يتعلق بملابسك.



تعلم قبول الذات

يمكنك أن تبدأ في الارتقاء في جوانب حياتك الأخرى فقط عندما تفهم وتقبل ذاتك.

✍ براين تراسي

. . . .

لا يمكن للمرء أن يحقق النجاح الحقيقي أو يبلغ السعادة الفعلية حتى يكتسب درجة ما من قبول الذات.

✍ ماكسويل مالتز

حتى ينمو تقديرنا لذاتنا، نحن أيضاً في حاجة لأن نتقبل أنفسنا دون قيد أو شرط. وكما يعلق ناثانيال براندين: "بدون قبول الذات، يكون تقدير الذات أمراً مستحيلاً". لسوء الحظ، القليل من الناس من ينظر إلى نفسه في المرآة ويقول: "أحب ذاتي". فكثيرون منا يعتبر نفسه غير لائق وغير جدير بأن يحَب بسبب تنشئته السلبية أثناء طفولته، والآمال والتوقعات غير الواقعية، وأنماط التفكير السلبية.

❑ قبول الذات

ونحن نجري ورش عمل عن تقدير الذات، قابلنا كثيراً من المشاركين الذين كانوا يكرهون أنفسهم بسبب البشرة الداكنة أو القصر المفرط أو الطول المفرط أو زيادة الوزن أو ضآلة الوزن أو ضخامة أو صغر الثديين أو الصلع أو انتشار الشعر في اليدين والساقين. كانوا لا يستطيعون قبول ذاتهم على حالها هذا. أدريان ريتش علقت قائلة: "لا أعرف امرأة لا يمثل جسدها مشكلة مستمرة لها".

أكبر شر يمكن أن يصيب المرء هو أن يظن سوءاً في نفسه.

جوته

حبك لذاتك دون قيد أو شرط يمكن أن يغير حياتك بشكل ملحوظ. وكما يقول جون برادشو: "قبول الذات يكافئ القوة والسيطرة الذاتية". إنه يتيح لنا فرصة أن نقوم بأدوارنا على نحو تام وأن نركز جميع طاقاتنا على الاستفادة المثلى من أقصى إمكانياتنا وقدراتنا. كل منا يمكنه أن يختار أن يحب ذاته، بغض النظر عن ماضيه أو مشاعره الحالية إزاء نفسه.

قبول الذات

- اقبل ذاتك على حالها هذه
- قدر نقاط قوتك وسماتك الإيجابية
- تعرف على نقاط ضعفك أو عيوبك
- تقبل أخطاءك التي تحدث من آن لآخر
- كن أعز صديق لنفسك

معنى قبول الذات

قبول الذات يعني في الأساس احترام أو حب المرء لذاته مع اعترافه في ذات الوقت بنقاط ضعفها وجوانب قصورها. ماكسويل مالتز يعرف قبول الذات بأنه "قبول أنفسنا وفهمها، على حالها التي هي عليه الآن، بكل عيوبها ونقاط ضعفها وقصورها وزلاتها، وأيضاً بكل محاسنها ونقاط قوتها".

ينبغي أن نلحظ أن قبول الذات لا يعني بالضرورة حب كل شيء في أنفسنا. لكن ما يعنيه بالضبط هو عدم الإنكار أو التبرؤ من جوانب سلبية معينة في أجسادنا. فقبول الذات يتضمن الاعتراف بحقائق أو بواقع يتعلق بذاتنا. فمثلاً، قد يتقبل المرء حقيقة كونه قصير القامة، لكن لا يعني هذا بالضرورة أن يحب كونه قصيراً.

كثيرون جداً من الناس يبالغون في تقدير قيمة ما لا يتمتعون به ويبخسون قيمة ما يتمتعون به.

مالكولم إس. فوربيز

الأهم من ذلك هو أن قبول الذات لا يغفل الحاجة إلى التغيير أو النمو الذاتي. فعلى العكس، يمكنك أن تتغير فقط بعد أن تقبل حقيقة ذاتك.

دون إي. هاماتشك يصف قبول الذات السليم كالتالي: "هذا هو ما ولدت به، وتلك هي الطريقة التي أبدو عليها، وهذا هو ما لدي. سوف أغير ما أستطيع تغييره، وأقبل ما لا أستطيع تغييره، وأفعل ما يتعين عليّ فعله كي أصبح على أفضل حال أتمناه من داخلي".

أهمية قبول الذات

قبول الذات هو أساس تقدير الذات. فتقدير الذات الحقيقي ينبع من القبول والرضا الداخليين. وحتى ينمو تقدير الذات، أنت في حاجة لأن تقبلها قبولاً غير مشروط وأن تكون رءوفاً بها وحانياً عليها. وكما يقول ماكسويل مالتز: "أكثر الناس بؤساً وعذاباً في هذا العالم هم الذين يجتهدون ويناضلون من أجل إقناع أنفسهم والآخرين بذات غير ذاتهم الحقيقية".

قبول الذات يسهل أيضاً عملية التغيير والنمو الذاتي الذي يعزز من تقدير الذات. فالمرء لا يستطيع أن يغير سمات سلبية ينكر وجودها. وفي النهاية، قبول الذات خطوة حاسمة ومهمة نحو تحمل المرء المسئولية عن حياته. فقبل أن يتولى المرء المسئولية عن ذاته ويركز بشكل كامل على أهدافه الشخصية، هو في حاجة لأن يكون في سلام مع نفسه. لا يمكنك أن تبلغ أقصى إمكانياتك إذا كنت على علاقة عدائية مع نفسك.

المفارقة العجيبة هي أنه عندما أقبل ذاتي على حالها، يمكنني حينئذ تغييرها.
كارل روجرز

اقبل ذاتك على علتها

خلقنا الله بأحجام وأشكال وألوان مختلفة. وكل منا متفرد بذاته؛ وفريد من نوعه في هذا العالم. كل منا وُلد بقدرات خاصة ومواهب فريدة يتميز بها على غيره. وبالمثل، يتميز غيره عليه بقدرات ومواهب فريدة.

اجتهد من أجل الاستفادة المثلى من قدراتك ومواهبك، ولا تنافس الآخرين. تجنب عقد مقارنات سلبية معهم؛ تلك المقارنات التي تدمر تقديرك لذاتك من خلال الشعور بعدم اللياقة والدونية. باختصار، كن ذاتك؛ ليس مكتوباً عليك أن تكون نسخة طبق الأصل من شخص آخر. كف عن التفكير في أن تكون شخصاً آخر وابدأ في حب ذاتك وقبولها على النحو الذي عليه. أنت فريد وجدير بأن تحَب. لكن لا بأس مطلقاً من أن تعقد مقارنات بينك وبين الآخرين بطريقة إيجابية، كي تحسن من ذاتك أو حتى تلهمك لأن تتطلع لغايات جديدة أعلى وأسمى.

في ظل كل هذه النعم التي وهبني الله إياها، ليس لدي وقت لأن أفكر فيما حُرمت منه.

هيلين كيلر

ينبغي أن أتعلم قبول جوانب القصور في ذاتي وفي الآخرين أيضاً. لا تتوقع أبداً أن تكون إنساناً مثالياً لأنه ليس هناك شيء في الحياة كامل أو مثالي. كل منا لديه نقاط قوة معينة يمكن أن يستغلها في بلوغ نجاح أعظم وسعادة أكبر في حياته.

الباحثون عن الكمال هم أسوأ أعداء لأنفسهم لأنهم ينزعون إلى النظر لذاتهم على أنها عديمة القيمة عندما يرتكبون خطأً أو يمرون بتجربة فشل. والبحث عن الكمال يقلل من تقدير الذات لأن الباحثون عن الكمال لا ينظرون أبداً نظرة رضا إلى أنفسهم. هم يخرجون عن طريقهم ليكتشفوا جوانب القصور في أنفسهم وفي الآخرين على

السواء. والشعار الخاطئ وغير الواقعي لكل منهم هو: "أنا عديم القيمة إذا لم أكن مثالياً". فالباحثون عن المثالية والكمال لا يشعرون بالرضا أبداً مهما حققوا من نجاح في الحياة. هم ينزعون لأن يقللوا من شأن إنجازاتهم في حين يبالغون في التركيز على إخفاقاتهم.

ليست هناك حاجة لأن تكون الحياة مثالية كي تصبح رائعة.

✍ أنيت فانيسيلو



كما هو موضح في الشكل ١٨، كثير من المشاهير كانت لديهم عيوب جسدية أو لم يكونوا ممثلين للأفكار التي تمليها الثقافة بخصوص الجمال الجسدي. وجوانب قصورهم الجسدية هذه لم تمنعهم من الاستفادة المثلى من أقصى إمكانياتهم ومن بلوغ النجاح في الحياة. لقد اختار عدم الركون إلى تضييع أوقاتهم الثمينة في التحسر على أنفسهم أو في الشكوى إلى الآخرين بشأن ما يعانونه من إعاقات جسدية.

١. الجنرال الروماني الشهير، يوليوس قيصر (١٠٠-٤٤ قبل الميلاد)، كان يعاني من الصرع.

٢. المؤلفة الأمريكية والداعية إلى حقوق المعاقين، هيلين كيلر (١٨٨٠-١٩٦٨)، كانت تعاني من العمى والصمم.

٣. العالم الفيزيائي البريطاني الشهير، ستيفن هاوكينج، كان يعاني من مرض تفسخي عضلي عصبي غير قابل للشفاء، وقد أثر هذا المرض بدرجة بالغة على كلامه إضافة إلى أنه جعله قعيداً على كرسي متحرك.

٤. أول رئيس للولايات المتحدة الأمريكية، جورج واشنطن (١٧٣٢- ١٧٩٩)، كان لديه أسنان مصطنعة.

٥. نابليون بونابرت (١٧٦٩-١٨٢١)، أعظم جنرال في التاريخ على الأرجح، كان مفرطاً في القصر إذ كان طوله يبلغ ٥ أقدام و ٢ بوصة.

٦. بيتهوفن (١٧٧٠-١٨٢٩)، أحد أعظم المؤلفين الموسيقيين في التاريخ، كان أصم.

٧. تولوز لوتريك (١٨٦٤-١٩٠١)، فنان فرنسي مشهور، كان يجد مشقة بالغة في العمل بسبب حوادث أدت إلى ضمور ساقيه.

٨. هوميروس، الشاعر اليوناني القديم الذي ألف الإلياذة والأوديسة، كان كفيفاً.

شكل ١٨: مشاهير بجوانب قصور جسدية معينة

تمرين قبول الذات ١: تمرين المرآة

١. قف أمام مرآة تظهرك بشكل كامل، وفي إضاءة جيدة.

٢. ركز على جسدك.

٣. انظر إلى صورتك في المرآة من كافة الزوايا. استمر في ذلك رغم شعورك بشيء من الحرج.

٤. ككثير من الناس سوف ترغب في النظر إلى بعض أجزاء من جسدك أكثر من غيرها.

٥. استمر في التركيز على صورتك في المرآة وأخبر نفسك: "ها أنا ذا. سوف أحسن من مظهري الجسدي وسوف أقبل عيوبي الجسدية التي تخرج عن نطاق سيطرتي".

٦. يمكنك أن تستخدم كلماتك الخاصة في التعبير عن نفس الفكرة.

٧. استمر في تكرار هذه الكلمات عدة مرات.

٨. لاحظ أنك تبدأ ببطء في قبول الواقع وتقيم علاقة أكثر انسجاماً مع نفسك.

٩. كي تضمن لهذا التمرين تأثيراً يستمر لفترة أطول، استمر في القيام به من أسبوع إلى أسبوعين.

تمرين قبول الذات ٢: الثناء الشفهي على الذات

١. أحضر قائمة نقاط قوتك الشخصية.

٢. قف أمام المرآة قبل الذهاب إلى فراشك أو عند الاستيقاظ.

٣. انظر إلى وجهك وتحدث إلى نفسك بشكل مباشر عن طريق ذكر أول نقطة قوة لديك. اصمت للحظة واشعر بالفخر لأنك تتمتع بهذه الصفة.

٤. كرر الإجراء مع بقية نقاط القوة الشخصية.

٥. عندما تنتهي، ابتسم لنفسك قائلاً: "أحب ذاتي".

٦. كرر هذا التمرين من وقت لآخر. قد تشعر بعدم الارتياح أو الحرج في البداية لأننا كبشر غير معتادين على التأكيد على نقاط القوة التي نتمتع بها. وذلك لأننا نشأنا وتكيفنا على أن نقبع في أخطائنا.

شكر وتقدير: هذا النشاط مأخوذ من كتاب دي. سي. بريجز، Celebrate Your Self: Enhancing Your Own Self-Esteem ، دبلداي، نيويورك، ١٩٧٧.

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

كخطوة نحو حب ذاتك، كرر التأكيد على ذلك بتكرار قولك: "أحب ذاتي"، ثلاث مرات على الأقل كل صباح وقبل الذهاب إلى فراشك. افعل ذلك لمدة ٢١ يوماً على الأقل وسوف يزداد حبك لذاتك.

إعلان تقدير ذاتي

تلك هي ذاتي.

ليس هناك من يشبهني تماماً في هذا العالم. صحيح أن هناك أشخاصاً لديهم بعض الجوانب المشابهة لجوانب لدي، لكن ليس هناك من هو صورة طبق الأصل مني. ولهذا، كل شيء يصدر عني نابع في الحقيقة من ذاتي لأنني بمفردي الذي اخترته.

كل شيء في ذاتي ملك لي: جسدي وكل ما يقوم به، عقلي وكل ما يحويه من أفكار ورؤى؛ عيناي وكل ما تراه من صور؛ مشاعري أياً كان نوعها: غضب أو فرح أو إحباط أو حب أو خيبة أمل أو إثارة؛ فمي وكل ما يتفوه به من كلمات: مهذبة، حلوة أو فظة، صحيحة أو غير صحيحة؛ صوتي عالياً كان أم ناعماً، وكل أفعالي، سواء كانت موجهة للآخرين أو لذاتي.

خيالاتي وأحلامي وآمالي ومخاوفي جميعها ملك لي.

نجاحاتي وانتصاراتي وجميع إخفاقاتي وأخطائي كلها تنتمي إلي.

ولأنني أملك كل ذاتي، يمكنني أن أصبح على وعي بها وتآلف معها. وبهذا يمكنني أن أحبها وأكون على علاقة مودة معها بكل أجزائها وجوانبها. ويمكنني حينئذ أن أجعل كل ذرة من ذاتي تعمل لصالحي. أعرف أن هناك جوانب في ذاتي تحيرني، وأن هناك جوانب لا أعرفها.

لكن طالما أنني على علاقة حب ومودة مع ذاتي، يمكنني أن أبحث بشجاعة وتفاؤل عن حلول للأمور الغامضة التي تحيرني وعن طرق أكتشف من خلالها المزيد عن ذاتي.

أياً كانت الصورة التي أبدو وأظهر عليها، وأياً كان ما أقول وأفعل، وأياً كان ما أشعر به في لحظة معينة من الزمن، فإن كل هذا يمثل ذاتي أنا. أجل، تلك هي الحقيقة، وهي تعبر عن موقفي وحالي في تلك اللحظة من الزمن.

عندما أتأمل وأراجع الكيفية التي ظهرت بها، وما قلته وفعلته، والمشاعر والأفكار التي انتابتني، ربما أدرك أن بعض الجوانب والأمور لم تكن ملائمة. يمكنني أن أتخلص مما هو غير ملائم وأحتفظ بما ثبت صحته وملاءمته. كما يمكنني أن أبتكر شيئاً جديداً كبديل لما تخليت عنه.

يمكنني أن أرى وأسمع وأشعر وأفكر وأقول وأفعل. ولدي الوسائل التي تعينني على الحياة، والقرب من الناس، وأن أكون منتجاً، وأن أفهم وأؤثر في عالم الناس والأشياء من حولي.

ذاتي ملك لي، ولهذا يمكنني أن أقوم بتنظيمها وتوجيهها.

تلك هي ذاتي، وأنا راض بها.

المصدر: فيرجينيا ساتير، The New Peoplemaking، مؤسسة كتب العلم والسلوك١٩٨٨، Science and Behavior Books.

٦

كن مسئولاً عن حياتك

أفضل العمى على أن أكون مبصرة بلا رؤية.

✍ هيلين كيلر

• •

كي تكون سعيداً بحق، أنت في حاجة إلى شعور واضح بالوجهة التي تسير فيها.

✍ براين تراسي

تحمل المرء المسئولية عن حياته أو ممارسة المسئولية الذاتية أمر حاسم ومهم في تحقيق تقدير الذات. فشعور المرء بالسيطرة على حياته يزكي إحساسه بأنه جدير بالحياة وأهل للنجاح. نحن نشعر كذلك بأننا جديرون بالعيش عندما تكون أفعالنا موجهة برسالة شخصية واضحة في الحياة. وتقديرنا لذاتنا يزداد ونحن نمضي قدماً نحو بلوغ أهدافنا.

ان يكون لديك هدف ذو شأن، ويتم تحقيقه بشكل دائم، فهذا سر من أسرار الحياة الجديرة بأن نحياها.

✍ هيربرت كاسون

لسوء الحظ، كثير من الناس يفتقرون إلى المسئولية الذاتية. فمعظمنا ليس لديه أهداف واضحة؛ نحن نهيم بلا هدف دون أن نعرف ما نريده بحق في الحياة. والأسوأ من ذلك أن هناك بعض الناس تخلوا عن سيطرتهم الشخصية ومسئوليتهم عن حياتهم للقوى الخارجية كالنجوم والخرافات. وغالباً ما ينتهي الحال بمثل هؤلاء الخاضعين للقوى الخارجية أن يلقوا باللوم على الظروف أو الطريقة التي نشئوا بها أو غيرهم من الناس على ما حدث لهم.

☐ المسئولية الذاتية

المسئولية الذاتية تعني في الأساس أنك مسئول؛ بمعنى أنك قادر على أن تختار نوعية الاستجابة التي تصدرها كرد فعل لأحداث معينة في حياتك. وقد لا نتمتع بالسيطرة الكاملة على الأحداث أو الظروف الفعلية، لكن الكيفية التي استجبنا بها إزاءها أمر يرجع إلينا تماماً. وبالتالي فإن طبيعة استجابتنا تحدد النتيجة. باختصار، حياتنا هي المجموع الكلي لخياراتنا، الجيدة والسيئة على السواء.

المهم في الأمر هو الكيفية التي تقبل بها ما يحدث وما تفعله بخصوص ذلك.

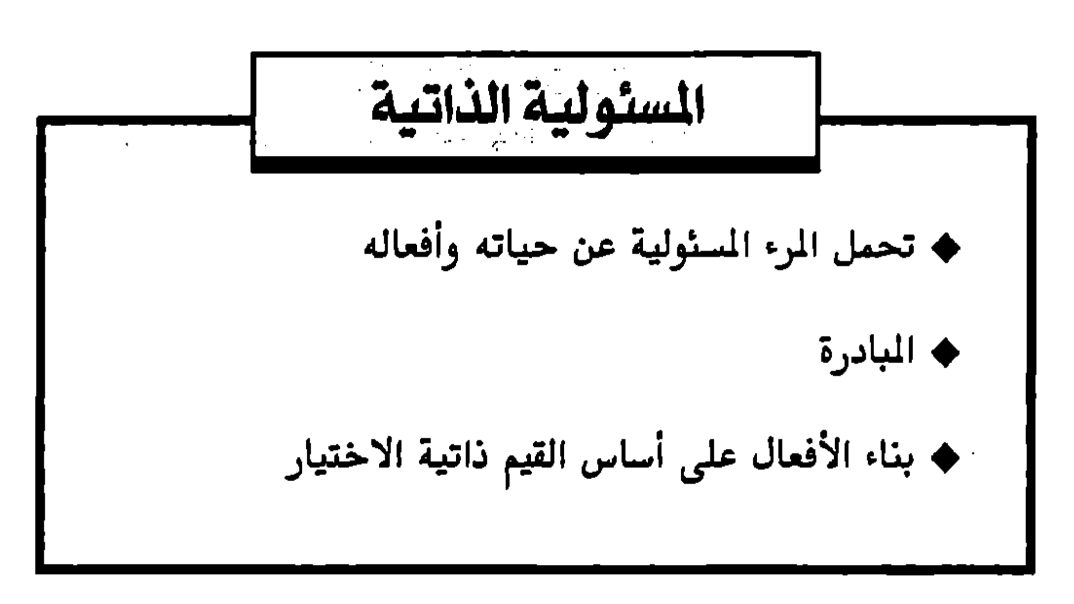
✍ هارولد شيرمان

حدث + استجابة = نتيجة

والتعثر في اختناق مروري يعد مثالاً جيداً يوضح هذه المعادلة. فبالنسبة لبعض الناس، يعد هذا الأمر موقفاً غير مرغوب فيه يجعلهم يشعرون بعدم الارتياح أو بالغضب؛ وينتهي بهم الحال بالشعور العميق بالاغتمام. وينظر آخرون إلى الاختناقات المرورية على أنها أمر لابد منه وجزء لا ينفصل عن المدنية الحديثة؛ هم يتكيفون مع الموقف بأن يشغلوا أنفسهم بسماع الموسيقى أو أشرطة تحفيزية. إذن نفس الحدث يمكن أن يتمخض عن نتيجة إيجابية أو سلبية بناءً على طبيعة استجابتنا.



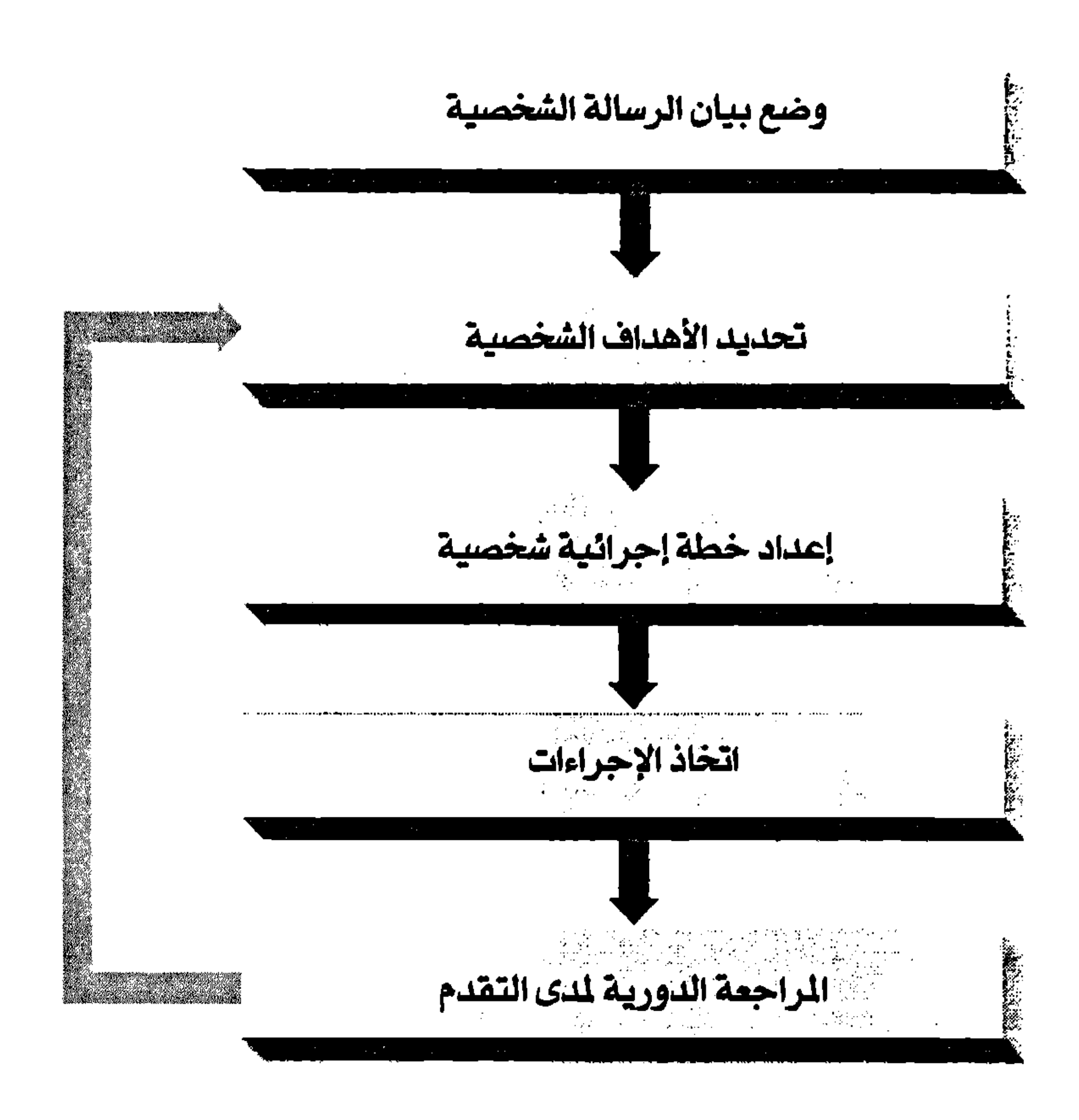
كذلك تعني المسئولية الشخصية أن يكون المرء مبادراً؛ وأن يبدأ بجعل الأشياء تحدث. أفضل طريقة للتنبؤ بمستقبلك هي أن تصنعه بنفسك، ولا تتركه للصدفة؛ أنت الذي تحدد وتصنع مصيرك. والمبادرة تتضمن أيضاً بناء أفعالك على أساس القيم التي من اختيار ذاتك، لا على أساس المشاعر أو الظروف. والأشخاص المسئولون ذاتياً يقبلون تحمل المسئولية الكاملة عن ذاتهم وما يفعلونه. فعندما تسوء الأمور، لا يلقون باللوم على الآخرين أو الظروف؛ كما أنهم لا يختلقون الأعذار. هم بوجه عام يتمتعون بالثقة بالنفس والتفاؤل والسيطرة الشخصية والاعتماد على أنفسهم، إضافة إلى كونهم موجهين بالنتائج.



تذكر أنك صانع مصير نفسك وأن الله في عون من يعينون أنفسهم. فمصيرك مسألة اختيار، وليست مسألة قدر جبري أو صدفة. ورد بالقرآن الكريم: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم". أحد الحكماء يقول: "عندما تغيب الرؤية يهلك المرء". وهناك حكيم آخر يقول: "يجني المرء ما غرست يداه".

تحملك المسئولية عن حياتك

كما هو موضح في الشكل ١٩، أول خطوة في تحملك المسئولية عن حياتك هي أن تضع بياناً برسالتك الشخصية. وبيان الرسالة الشخصية ينبغي أن يتم تحليله بعد ذلك إلى أهداف واضحة أو غايات بمواعيد نهائية لإنجازها. والخطوات التالية تتمثل في إعداد خطة إجرائية شخصية، واتخاذ الإجراءات، والمراجعة الدورية لمدى تقدمك نحو بلوغ أهدافك الشخصية.



شكل ١٩: خطوات تحمل المسئولية عن حياتك

❑ بيان الرسالة الشخصية

الأشخاص المتحمسون للحياة لديهم شعور واضح بالرسالة أو الرؤية التي تشعرهم بأنهم جديرون بالعيش وبما يفعلون. وبيان الرسالة الشخصية يلخص الهدف الكلي للمرء في الحياة والسبب الرئيسي للعيش فيها. إنه رؤية المرء المثيرة لمستقبله الذي يمكن أن يبلغه. وهذا البيان في الأساس يوضح بإيجاز ما تريده بالفعل من هذه الحياة؛ وماذا يعني النجاح بالنسبة لك.

الرسالة هي مصدر ذروة الأداء.

✍ تشارلز جارفيلد

النجاح مفهوم نسبي ومعنوي؛ فمعناه يختلف من شخص لآخر. فالنجاح بالنسبة لبعض الناس يعني الغنى والثراء المادي. وبالنسبة لآخرين، يعني سلامة الصحة، أو راحة البال، أو الحياة الأسرية السعيدة. بوجه عام، يمكن تعريف النجاح بأنه عملية مستمرة لبلوغ الأهداف المرغوبة. سيدني نيوتن بريمر يعرف النجاح بأنه "الإنجاز الأمين لأي شيء ذي قيمة ترغب في تحقيقه في الحياة".

أهمية بيان الرسالة الشخصية

- يعطي شعوراً بالوجهة المستقبلية
- يساعدك على تبين الأشياء المهمة بحق بالنسبة لك
- يبني مبدأ النجاح الشخصي والسعادة
- يعمل كأساس لوضع الأهداف
- يسهل من اتخاذ القرارات الشخصية
- يُكسب الحياة مزيداً من المعنى والقيمة


أشعر بالسأم من حياتي! لماذا لا أنعم بالسعادة مثلك؟
أو مثلي!

بيان الرسالة الشخصية يجيب عن الأسئلة التالية:

- ما وجهتي في الحياة؟
- ماذا يعني النجاح بالنسبة لي؟
- ما الذي أريد بالفعل إنجازه في الحياة؟
- ما الذي أقدره بالفعل في الحياة؟

سمات بيان الرسالة الشخصية الفعال

كما هو مبين في الشكل ٢٠، هناك سمات رئيسية لبيان الرسالة الشخصية الفعال:

١. يركز أساساً على ما تريد بالفعل أن تبلغه في الحياة.

٢. واقعي ويمكن تحقيقه.

٣. يعكس القيم الشخصية الأساسية أو القواعد الشخصية للسلوك.

٤. يكون موجزاً (يُفضل ألا يتجاوز صفحة). فبيان الرسالة الموجز يسهل فهمه وتذكره.

٥. يتم شخصياً التوقيع عليه ليعكس هذا التعهد والالتزام به.

لتسهيل كتابة بيان رسالتك الشخصية، من المهم أن تضع في الحسبان الأدوار أو الوظائف العديدة التي يمكنك أن تلعبها في جوانب الحياة الثماني الأساسية (انظر الشكل ٢١). يكون النجاح بوجه عام أكثر معنى وأهمية عندما نحيا حياة متوازنة.

الرسالة

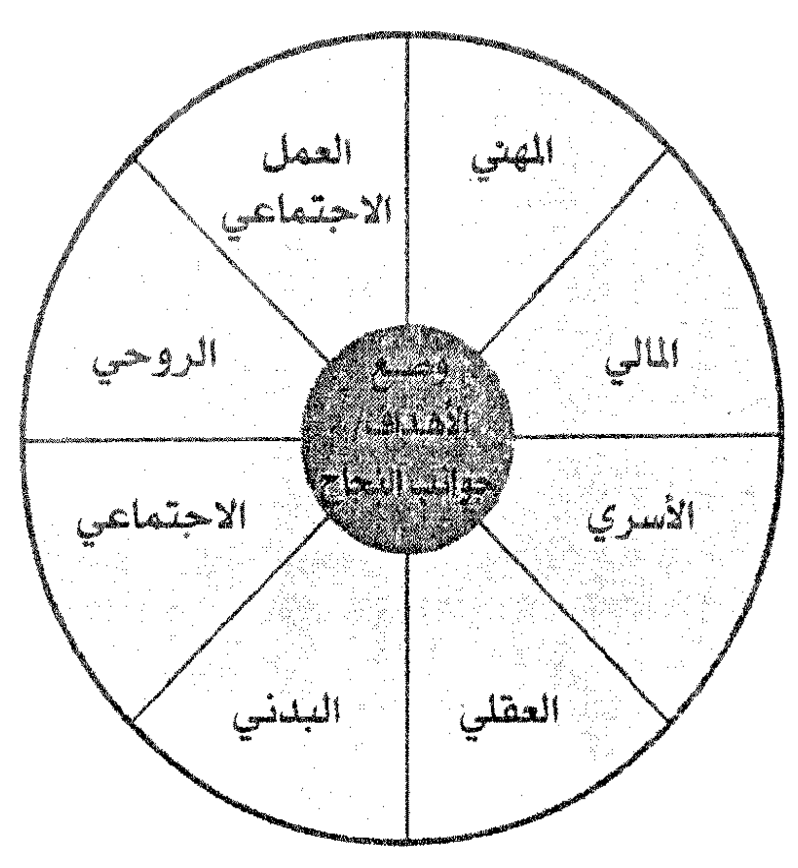
أسعى لأن أحيا حياة متوازنة مع جعل الأولوية لمهنتي وأسرتي وصحتي.

القيم الأساسية موجهة

- النجاح المهني
- نجاح أسرتي
- الاستقرار المادي
- الأمانة
- أسلوب الحياة الصحي

رانجيت سينج مالهي

شكل ٢٠: أمثلة لبيان رسالة شخصية



شكل ٢١: جوانب الحياة الأساسية الثماني

القيم الشخصية

القيم هي مبادئنا أو معتقداتنا الأخلاقية الشخصية المتعلقة بما هو مرغوب أو صحيح. إنها تؤثر على اتجاهاتنا وسلوكياتنا. والقيم تعكس ذاتنا وأسباب قيامنا بما نقوم به. وهي تتسم بالاستقرار النسبي والثبات بالرغم من أننا أحياناً قد نغيرها بمرور الوقت.

أمثلة للقيم

- الأمانة
- الولاء
- الصداقة
- العدل
- التسامح
- الحياة المتوازنة
- المظهر
- الخصوصية
- الحب
- المال
- النجاح المهني
- الصحة
- الإيمان بالله
- النمو الذاتي
- الصبر
- الكرم
- قضاء وقت الفراغ بفعالية
- الصراحة
- التعليم
- احترام الآخرين

والقيم مهمة في تعزيز مسئوليتنا الذاتية وتقديرنا لذاتنا. وهي تساعدنا في تحديد ما هو مهم في الحياة؛ إنها تمنح حياتنا المعنى والتركيز. وبدون القيم، يمكن أن ينتهي بنا الحال بأن نكون مستسلمين للأحداث بدلاً من أن نفعل ما هو أهم بالنسبة لنا. بالفعل، يمكن تعريف تنمية الذات بأنها تغير الذات أو تقدمها في اتجاه قيم. باختصار، تساعدنا القيم على تحديد أهدافنا في الحياة وتعمل كدليل يوجه قراراتنا وأفعالنا اليومية.

بالرغم من أن هناك حاجة أكيدة للمهارة من أجل النجاح، إلا أنها لا تضمن السعادة وتحقيق الذات. هما يتحققان عن طريق تنمية الذات.

ستيفن آر. كوفي

والعيش وفقاً لمعاييرنا القيمية يعزز من تقديرنا لذاتنا. فاحترامنا لذاتنا يزداد عندما تتوافق سلوكياتنا مع قيمنا. وكما يقول ناثانيال براندين: "عندما نتصرف بطرق وأساليب تتعارض مع أحكامنا الخاصة بما هو ملائم، نسقط من أعين أنفسنا ويقل احترامنا لذاتنا". فمثلاً، قد تكون ممن يقدرون قيمة الأمانة. سوف يكون لديك احترام لذاتك طالما أنك تقول الصدق ويمكن الثقة بك والاعتماد عليك. وعلى النقيض من ذلك، إذا قلت إنك تقدر الأمانة ثم تكذب بعد ذلك وتفشل في الوفاء بتعهداتك، فسوف يقل احترامك لذاتك.

معرفة قيمك بوضوح هي الخطوة الأساسية الأولى نحو حياة أكثر ثراءً وإشباعاً وفعالية.

✍ كارل روجرز

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

النجاح الحقيقي والدائم يعتمد على شخصية المرء. فعندما تضيع الشخصية، يضيع كل شيء؛ وتتلف أرواحنا. وكما يقول سيفانادا: "جوهر المرء شخصيته". وأساس الشخصية الأمانة. إنها تثير مشاعر احترام الذات والثقة بالنفس إلى جانب أنها تضمن النجاح على طول المسيرة. احتفظ بأمانتك طوال الوقت. كن أميناً واحترم التزاماتك ووعودك. تجنب الاستسلام للمكاسب المؤقتة غير الأمينة.

تمرين الرسالة الشخصية: تحديد النجاح الشخصي

١. ماذا يعني النجاح بالنسبة لك في كل من الجوانب الآتية؟

المهني ______________________________

____

____

المادي ______________________________

____

____

الأسري ______________________________

____

____

الاجتماعي ______________________________

____

____

العقلي ______________________________

____

____

البدني ______________________________

____

____

الروحي ______________________________

____

____

٢. ما تقييمك لنجاحك في كل من الجوانب التالية؟

المهني ______________________________

____

____

المادي ______________________________

____

____

العقلي ______________________________

____

____

الاجتماعي ______________________________

____

____

البدني ______________________________

____

____

الروحي ______________________________

____

____

الأسري ______________________________

____

____

تمرين القيم ١ : تحديد قيمك الحالية

١. اذكر ثلاثة أشخاص يحوزون على ذروة إعجابك.

(أ) ______

(ب) ______

(ج) ______

٢. قم بإعداد قائمة بالصفات والسمات التي تعجبك فيهم.

______

______

______

______

٣. كيف تقضي وقت فراغك؟

______

______

______

______

تمرين القيم ٢ : انسجام القيم مع السلوك

١. اكتب أهم ٧ قيم لديك.

(أ) ______

(ب) ______

(ج) ________________

(د) ________________

(هـ) ________________

(و) ________________

(ز) ________________

٢. إلى أي مدى يتطابق سلوكك مع قيمك؟

	القيم الشخصية	السلوكيات المتوافقة معها
(أ)		
(ب)		
(ج)		
(د)		
(هـ)		
(و)		
(ز)		

٣. قم بمراجعة قيمك من وقت لآخر. هل لازالت ملائمة لحياتك أم أنها تحتاج إلى تغيير؟ لا تصدر أحكاماً على نفسك بناءً على قيم الآخرين لأن ذلك سيقلل من تقديرك لذاتك. سوف يزداد حبك لذاتك عندما تعيش وفقاً لقيمك.

☐ الأهداف

الأهداف هي غايات مستقبلية أو نتائج نهائية يرغب الفرد في تحقيقها. والأهداف تحدد بوضوح ما نريد أن نبلغه في الحياة خلال فترات زمنية معينة.

وبناءً على التقييمات التي تلقيناها من المشاركين في ورش العمل عن تنمية الذات، أكثر من ٩٠٪ منا لديهم أهداف شخصية واضحة. الشكل ٢٢ يعطي الأسباب الرئيسية وراء عدم وضع معظم الناس لأهداف لهم في الحياة. معظم الناس يهيمون بلا هدف وبدون أن يعرفوا ما الذي يريدونه بحق من الحياة. وهناك آخرون لديهم أهداف غامضة مثل: "أريد أن أكون ناجحاً"، و"أريد أن أكون سعيداً". في الواقع نسبة من لديهم أهداف مكتوبة منا أقل من ٣٪.

والأشخاص الذين ليس لديهم أهداف واضحة في الحياة يكونون عرضة للإحباط لأنهم رضوا لأنفسهم مجرد الوجود في الحياة، دون أن يعيشوها. في الواقع، أن يحيا الإنسان حياته دون أن يكون له أهداف فيها مثل من يقود السيارة دون عجلة قيادة. الحياة الحقيقية تتضمن تعقباً مستمراً لأهداف ذات معنى.

شخص بدون أهداف مثل سفينة من غير دفة، تترنح بلا هدف وتكون دوماً في خطر وينتهي بها الحال بأن تتحطم.

✍ **براين تراسي**

أهمية وضع الأهداف

كما يشرح ماكسويل مالتز الأمر بوضوح، جميعنا لديه نظام توجيه داخلي أو آلية للسعي وراء الأهداف تقودنا بشكل تلقائي نحو بلوغها. وهذه الآلية تشبه قذيفة ذاتية الاستهداف أو طربيد يبحث عن الهدف ويشق طريقه نحوه. وحتى يتم تفعيل هذه الآلية، نحن في حاجة أولاً إلى وضع أهداف أو "غايات" لاستهدافها. وآلية النجاح

الداخلية هذه يمكن أن تجد في النهاية الوسائل التي تمكننا من بلوغ الأهداف التي وضعناها مسبقاً.

١. عدم الوعي بأهمية الأهداف

٢. الخوف من الفشل

٣. قلة المسئولية الشخصية

٤. ضعف تقدير الذات

٥. الخوف من الإعراض أو النقد

٦. قلة الطموح

٧. قلة المعرفة بوضع الأهداف

شكل ٢٢: لماذا لا يضع معظم الناس أهدافاً

في عام ١٩٥٣ ، أُجريت دراسة مرتبطة بالأهداف في جامعة يال. توصلت الدراسة إلى أن ٣٪ فقط من دفعة الخريجين في هذا العام كتبوا أهدافهم؛ وكان بالفعل لديهم فكرة غامضة عن بعض الأهداف؛ و ٨٧٪ لم يكن لديهم أهداف محددة على الإطلاق. وفي عام ١٩٧٣ (بعد ٢٠ عاماً من التخرج)، قام الباحثون بإجراء مقابلات مع أكبر عدد ممكن من الخريجين. وتبين أن نسبة الـ ٣٪ الذين كتبوا أهدافهم أنجزوا خلال تلك الفترة أكثر من نسبة الـ ٩٧٪ الباقية. لقد تم قياس مستويات الإنجاز بناءً على الحالة المادية والمهنية.

من يضعون أهدافاً لأنفسهم يصنعون مستقبلهم.

جيمس فاديمان

بلوغ الأهداف يزيد من الشعور بالسعادة والفخر والإنجاز، ومن ثم يرتفع تقدير الذات. فمثلاً، أشار البحث إلى أن المستوى الأعلى من اليقين والشعور بالاقتناع فيما يتعلق بالخيار الوظيفي كان مصحوباً بمستوى أعلى من تقدير الذات، وكان التردد المهني وعدم الشعور بالاقتناع الكامل فيما يتعلق بالخيار الوظيفي مصحوباً بمستوى أدنى من تقدير الذات.

والأهداف هي اللبنات التي تشكل رسالتك الشخصية؛ إنها تساعدك على تركيز جهودك على ما هو مهم بحق بالنسبة لك. والأهداف تمنحك أيضاً تحفيزاً حقيقياً كي تبذل قصارى جهدك، وتساعدك على أن تصبح أكثر يقظة للفرص. وأخيراً، تسهل الأهداف عملية اتخاذ القرارات اليومية.

مثال واقعي

حياة ويلما رادولف (١٩٤٠-١٩٩٤) بمثابة قصة مثيرة عن وضع أهداف عظيمة وتحقيقها بشكل فاق كل التوقعات من خلال ضبط النفس والمثابرة.

أصيبت ويلما بشلل الأطفال وهي في سن أربعة أعوام ولم تعد تستطيع استخدام ساقها اليسرى. وعندما بلغت سن السادسة تم تركيب ساق معدنية لها. وشك الأطباء في إمكانية أن تستعيد قدرتها الطبيعية على السير مرة أخرى، ناهيك عن الجري. ومع العلاج المكثف والتصميم استعادت قدرتها على استخدام ساقها اليسرى في سن الثانية عشرة. بعد ذلك قررت أن تصبح لاعبة رياضية عالية. وحوّل التصميم والعمل الجاد مجرى حياتها. وفي سن الثالثة عشرة، اشتركت في عشرين سباقاً مختلفاً وفازت بها جميعاً. وفي سن الرابعة عشرة، التحقت بفريق السباق

"تيجربيلز" في جامعة تينسي ستات، هذا الفريق الذي كان يتم تدريبه بواسطة إدوارد تمبل.

وفي عام ١٩٥٦ ، وفي سن السادسة عشرة وكناشئة من ناشئات المدارس الثانوية، شاركت في الألعاب الأوليمبية بملبورن في استراليا. وخرجت من الدور قبل النهائي في سباق الـ ٢٠٠ متر. لكنها مع ذلك فازت بميدالية برونزية في سباق ٤ × ١٠٠ متر تتابع. وقطعت على نفسها عهداً بأن تعود للفوز بمزيد من الميداليات في أوليمبياد ١٩٦٠ .

وفي أولمبياد روما عام ١٩٦٠ ، دخلت ويلما التاريخ بأن أصبحت أول سيدة أمريكية تفوز بـ ٣ ميداليات ذهبية في سباق الـ ١٠٠ والـ ٢٠٠ متر، وقادت الفريق الأمريكي إلى النصر في سباق ٤ × ١٠٠ متر تتابع. وحصلت ويلما عن جدارة على لقب "أسرع سيدة في العالم".

لقد تم انتخابها كي تنضم إلى صالة الشرف الأوليمبية الأمريكية في عام ١٩٩٣ . وفي عام ١٩٩٣ ، قام الرئيس الأمريكي السابق بيل كلينتون بتكريم رادولف، ومحمد علي، وتيد ويليامز، وآرنولد بالمر، وكريم عبد الجبار باعتبارهم من العظماء، وذلك في أول انعقاد لحفل ناشيونال سبورتس أوارد. وفي عام ١٩٩٧ ، أعلن المحافظ دون ساندكويست أن يوم ٢٣ يونيو هو يوم ويلما رادولف في تينسي.

خصائص الأهداف الفعالة

١. ينبغي أن تكون الأهداف محددة وقابلة للتحقيق. والأهداف المحددة ضرورية بالنسبة لك من أجل أن تركز جهودك، وتقيس مدى التقدم الذي تحققه، وتتأكد من أنك تستطيع بلوغها.

لا يمكن أن يتحقق لك أبداً ما تريد طالما أن أهدافك عامة غير محددة وبلا معنى.

زيج زيجلار

أهداف غامضة	أهداف قابلة للتحقق
١. تحسين مظهري الشخصي.	١. اتباع أسلوب جديد في تصفيف شعري يتناسب مع وجهي بحلول ٣١ يوليو ٢٠٠٠.
٢. إنقاص وزني.	٢. إنقاص وزني خمسة أرطال على الأقل بحلول ٣١ أغسطس ٢٠٠٠
٣. تحقيق النجاح في وظيفتي.	٣. أن أصبح المدير العام لشركة تأمينية رائدة في كاليفورنيا بحلول نهاية ٢٠٠٠.

٢. ينبغي أن تكون الأهداف واقعية وقابلة للتحقق. تأكد من أن لديك المعرفة أو المهارات أو المواهب أو الموارد الضرورية لتحقيق أهدافك. الفشل في تحقيق الأهداف غير الواقعية غالباً ما يُشعر الناس بعدم اللياقة أو بمشاعر سيئة نحو ذاتهم.

٣. ينبغي أن تكون الأهداف محددة بتوقيتات. فالأهداف تكون ذات معنى عندما يتعين تحقيقها خلال فترة زمنية محددة. وإذا لم تكن الأهداف محددة بوقت، فسوف

يؤجل الأفراد عملية اتخاذ الإجراءات اللازمة لبلوغها. ووضع مواعيد نهائية لتحقيق الأهداف أمر مهم في تحفيزك نحو بلوغها. فهدف بلا موعد نهائي لتحقيقه مجرد حلم.

٤. ينبغي أن تكون الأهداف ملائمة ومنسجمة مع رسالتك وقيمك الأساسية.

الأداء العالي والتقدير المرتفع للذات يتحققان فقط عندما تكون أهدافك وقيمك في تناغم وانسجام تام مع بعضهما البعض.

براين تراسي

أمثلة للتوافق بين الأهداف والقيم

القيم	الأهداف
١. الصحة	• أن أفقد خمسة أرطال على الأقل من وزني خلال ٣٠ يوماً • أن أتمرن ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل لمدة زمنية تتراوح بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة في كل مرة بدايةً من أغسطس ٢٠٠٠
٢. النجاح المهني	• أن أصبح المدير العام لشركة متعددة الجنسيات عندما أبلغ ٤٠ عاماً • أن أكون أفضل موظف مبيعات في الشركة خلال شهر أكتوبر ٢٠٠٠

٥. ينبغي أن تنطوي الأهداف علي شيء من التحدي والإثارة حتى تخرج أفضل ما لدينا من طاقات. لقد أشارت الأبحاث إلى أن الأهداف المنطوية على نوع من التحدي تقود إلى أداء أعلى. والأفراد ذوو الأداء الفائق يكونون مهتمين للغاية بالأهداف المرموقة والمنطوية على تحديات والتي يكونون ملتزمين بها بصورة كاملة.

٦. ينبغي كتابة الأهداف ووضعها في مكان يتيح لك رؤيتها كثيراً. والكتابة تبلور الفكر الذي يحفزك للتنفيذ. كذلك فإن كتابة الأهداف تعزز من التزامك بالسعي نحو بلوغها؛ إنها تساعدك على أن تجعل أهدافك تستقر في عقلك الباطن. والعقل الباطن بالتالي يذكرك ويوجهك خلال اتخاذك الإجراءات نحو بلوغ أهدافك. بعض الناس يكتبون أهدافهم على بطاقات ويحملونها في حافظاتهم؛ والبعض الآخر يلصقونها على مرآة الحمام.

وعند وضع الأهداف الفعالة، كل ما تكون في حاجة إلى تذكره هو مساعد الذاكرة SMART والذي يشير كل حرف من حروفه إلى الخصائص التالية التي ينبغي أن تتوافر في الأهداف:

(Specific) ⇨ S محددة

(Measurable) ⇨ M قابلة للقياس

(Attainable) ⇨ A يمكن بلوغها

(Relevant) ⇨ R ملائمة للرسالة الشخصية

(Time-bounded) ⇨ T محددة بتوقيتات (تاريخ مستهدف)

إرشادات خاصة بوضع وتحقيق أهدافك

١. ضع أهدافك الأساسية بناءً على بيان رسالتك الشخصية. اكتبها وتأكد من أنها تغطي جوانب حياتك الأساسية (مثل الجانب المهني والأسري والعقلي والبدني والمادي والروحي).

٢. حلل أهدافك إلى أهداف طويلة الأمد (٥ سنوات فما فوقها)، وأهداف متوسطة الأمد (بين ١–٥ سنوات)، وأهداف قصيرة الأمد (سنة فأقل).

٣. رتب أهدافك حسب أولوياتها. ركز جهودك على بلوغ الأهداف الأهم أولاً. قم بتصنيف أهدافك في ثلاث مجموعات رئيسية:

أ ⇦ أهداف ذات قيمة بالغة

ب ⇦ أهداف متوسطة القيمة

ج ⇦ أهداف منخفضة

٤. قم بإعداد خطة إجرائية لبلوغ أهدافك، بما في ذلك المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال (انظر الشكل ٢٣). حدد الخطوات أو الأنشطة الإجرائية التي سوف تقوم بها من أجل تحقيق أهدافك وضع قيوداً زمنية لذلك. مثلاً، ما المهارات أو المعارف المطلوبة لساعدتك في تحقيق أهدافك؟ ما الاتصالات والعلاقات الشخصية التي ينبغي أن تقيمها من أجل تحقيق أهدافك؟

٥. قم بإعداد قائمة بالعقبات المحتملة التي يمكن أن تعيقك عن تحقيق أهدافك. فرق بين العقبات الحقيقية والعقبات الوهمية. فكر في طرق للتغلب على العقبات الحقيقية.

٦. أشعل في داخلك رغبة قوية ومتأججة في بلوغ أهدافك. تخيل أهدافك وهي تتحقق من وقت لآخر. فكر باستمرار في كل المكاسب التي ستحظى بها أو الإشباع الذي ستستمتع به نتيجة بلوغ أهدافك. أقم شبكة من العلاقات مع الناس الذين يمكن أن يعينوك على بلوغ أهدافك. تجنب المحبطين وغيرهم ممن ينكرون عليك أهدافك أو يسخرون منها.

٧. نفذ خطتك الإجرائية يومياً. ركز اهتمامك على بلوغ أهدافك. تجنب التسويف. احتفظ بمثابرتك ورباطة جأشك. قم بمراجعة مدى تقدمك نحو بلوغ أهدافك من وقت لآخر.

٨. قم بإجراءات تصحيحية وعدل أهدافك (إذا دعت الضرورة) نتيجة لتغير الظروف.

الأهداف	الخطوات الإجرائية	تاريخ البدء	تاريخ الانتهاء	ملاحظات
١.				
٢.				
٣.				

شكل ٢٣: نموذج لخطة إجرائية



إدارة ذاتك بنجاح

وقتك هو حياتك. وكلما أصبحت أكثر فعالية في إدارته، صنعت حياة أفضل.

✍ ميريل إي. دوجلاس ودونا إن. دوجلاس

• •

الأوقات العصيبة لا تدوم أبداً، لكن الأقوياء يدومون.

✍ روبرت اتش. شولر

❑ إدارة ناجحة للذات

تعلمنا في الفصل ٦ كيف نكون مسئولين عن حياتنا عن طريق وضع رسالتنا الشخصية؛ وتحديد أهداف محددة وموقوتة؛ وإعداد خطط إجرائية وتنفيذها. وفي هذا الصدد، هناك تحدٍ مهم يتمثل في تنفيذ خطتنا الإجرائية يومياً بأكثر الطرق فعالية وكفاءة؛ أي ممارسة إدارة ناجحة للذات تتضمن فعالية ذاتية وكفاءة ذاتية. والفعالية الذاتية تتضمن "القيام بالأشياء الصحيحة" أو اختيار الأهداف الملائمة وتحقيقها. والكفاءة الذاتية تتضمن "القيام بالأشياء على نحو صحيح" أو القيام بإنجاز أشياء أكثر بأقل استهلاك للموارد.

والإدارة الناجحة للذات أمر مهم وحاسم في تحقيق الأهداف في إطار المواعيد الزمنية المحددة لذلك. ونجاحك في بلوغ أهدافك يمكن أن يعزز بالتالي من تقديرك لذاتك. فثقتك بنفسك تزداد وتشعر بأنك جدير بالعيش عندما تكون أكثر فعالية. والأبعاد الأربعة الرئيسية للإدارة الناجحة للذات هي إدارة وقتك بنجاح، والتدريب على ضبط النفس، والاحتفاظ بالمثابرة، وإدارة التوتر بنجاح.

❑ أهمية إدارة الوقت

الوقت مورد قيم ونادر كثيراً ما يساء استغلاله أو يتم إهداره من قبل معظم الناس. فكثير من الناس يهدرون ما يزيد على ٥٠٪ من أوقاتهم بالرغم من أنهم يعطوننا انطباعاً بأنهم مشغولون باستمرار. والوقت ينفد ولا يمكن تخزينه. فنحن لا نستطيع أن نوقف عقارب الساعة لكن من المؤكد أنه بإمكاننا أن نستفيد من أوقاتنا أفضل استفادة من خلال التخطيط الملائم والتنظيم المناسب. والمشكلة الرئيسية ليست في قلة الوقت لكن في مدى استفادتنا من الوقت المتاح لنا في إنجاز الأشياء المهمة فعلاً في حياتنا.

> الوقت هو أندر مورد وإذا لم تدره بشكل جيد، فلن تتمكن من إدارة أي شيء آخر.
>
> ✍ بيتر دراكر

وتساعدك الإدارة الناجحة للوقت في أن تزيد إنتاجيتك الذاتية؛ وأن تبلغ أهدافك في إطار المواعيد الزمنية المحددة لها؛ وأن تحيا حياة متوازنة؛ وأن تقلل من التوتر؛ وأن تحظى بالمزيد من وقت الفراغ من أجل أسرتك ومن أجل نفسك. باختصار، إهدار المرء لوقته معناه إهداره لحياته.

❑ إدارة وقتك بنجاح

جوهر إدارة الوقت هو تحديد الأهداف والأولويات. ينبغي أن تستثمر وقتك من أجل تحقيق أهدافك المهمة. ولابد أن تكون أنشطتك اليومية متوافقة ومنسجمة مع أهدافك. أنت تتحكم في حياتك من خلال إدارتك لوقتك بشكل جيد.

حتى تدير وقتك بنجاح، أنت أولاً في حاجة إلى التركيز على الفعالية؛ أي القيام بالأشياء الملائمة والصحيحة. وهذه الأشياء هي الأنشطة التي تسهم في تحقيقك لأهدافك. لهذا، أنت في حاجة لأن تركز على الفعالية؛ أي القيام بما هو صحيح وملائم. جميعنا قادر على أن يدير ذاته بشكل أفضل من خلال التخطيط الملائم والأساليب الملائمة لإدارة الوقت.

في الواقع إدارة الوقت تعني إدارة أنفسنا بطريقة تمكننا من الاستفادة المثلى من الوقت الذي لدينا.

✍ إم. إي. دوجلاس ودي. إن. دوجلاس

الأشياء المهمة في مقابل الأشياء الملحة

الأشياء المهمة هي تلك الأشياء التي تسهم بشكل ملحوظ في رسالتنا وأهدافنا الشخصية. والأشياء المهمة نادراً ما تكون ملحة وغالباً ما يكون لها عواقب طويلة الأجل. هذه الأشياء لا تكرهنا على القيام بها؛ بل نقوم بها بمبادرة من جانبنا. وعلى النقيض من

ذلك، الأشياء الملحة هي الأشياء التي ينبغي القيام بها فوراً ويكون لها عواقب قصيرة الأجل. فالأشياء الملحة تحملنا على القيام بها؛ نحن نستجيب لها.

والمشكلة التي تواجه معظم الناس ليست في قلة الوقت لكنها تتمثل في أنهم أصبحوا عبيداً "لاستبداد الأشياء الملحة". كثيراً ما ندع الأشياء الملحة والتافهة تطغى على الأشياء الأكثر أهمية والأقل إلحاحاً.

كي تحل مشكلتك هذه، أنت في حاجة لأن تتغلب على قهر الأشياء الملحة. ينبغي أن تتعلم تركيز وقتك على الأنشطة القليلة المهمة التي تسهم أكثر من غيرها في بلوغ أهدافك. وفي هذا الصدد، يكون مبدأ باريتو أو قاعدة ٨٠-٢٠ ملائمة جداً: ٨٠٪ من القيمة الكلية يحققها ٢٠٪ من الأنشطة. إذن عليك أن تحدد نسبة الـ ٢٠٪ الخاصة بالأنشطة الحيوية التي يمكن أن تسهم بتحقيق نسبة ٨٠٪ من النتائج المرغوبة. لخدمة هذا الغرض، المصفوفة الموجودة في الشكل ٢٤ مفيدة في مساعدتك على التركيز على القيام بالأشياء المهمة أولاً.

لقد تركنا القيام بالأشياء التي من الضروري القيام بها، وقمنا بالأشياء التي لا يتعين علينا القيام بها.

د. تشارلز إي. هاميل

الربع ١ يتضمن الأنشطة المهمة والملحة في ذات الوقت. وهذه الأنشطة يُطلق عليها عموماً "الأزمات". ومن أمثلة تلك الأنشطة المشروعات المحددة بتوقيتات، والتعامل مع الإضرابات عن العمل، والتعامل مع العملاء الغاضبين، والمشكلات الزوجية. لا يمكننا أن نهرب من أنشطة الربع ١؛ ومع ذلك لا ينبغي مطلقاً أن ندع تلك الأنشطة تهيمن على حياتنا.

	المهمة	غير المهمة
ملحة	**أنشطة الربع ١** • مشروعات ومهام محددة بآجال • إضرابات العمل • مشكلات زوجية • التعامل مع العملاء الغاضبين	**أنشطة الربع ٣** • اللقاءات والاجتماعات غير الضرورية • بعض الاتصالات الهاتفية • بعض الزيارات المفاجئة • بعض التقارير
غير ملحة	**أنشطة الربع ٢** • التخطيط طويل الأجل • إقامة شبكة من العلاقات • التدريب • تنمية الذات	**أنشطة الربع ٤** • إقامة علاقات اجتماعية غير ضرورية • فترات الغداء الممتدة • البريد التافه • بعض الاتصالات الهاتفية

شكل ٢٤: مصفوفة إدارة الوقت

الربع ٢ يتضمن الأنشطة المهمة وغير الملحة. ومن بين تلك الأنشطة التخطيط طويل الأجل، وإقامة العلاقات، وتنمية الذات وتدريبها. كثيرون منا لا ينفقون وقتاً كافياً في هذا الربع لأن الأنشطة المتضمنة فيه ليست ملحة؛ هي لا تكرههم على القيام بها.

الربع ٣ يتضمن الأنشطة الملحة وغير المهمة؛ ويكون إسهام مثل تلك الأنشطة في حياتنا ضئيلاً للغاية. ومن أمثلة تلك الأنشطة بعض الاجتماعات، والاتصالات الهاتفية، والزيارات المفاجئة، وبعض التقارير. ووفقاً لميريل إي. دوجلاس ودونا إن. دوجلاس، كثيراً ما تستنفد الأنشطة الواردة في المربع ٣ من ٥٠ إلى ٧٠٪ من يومنا.

الربع ٤ يتضمن أنشطة ليست مهمة ولا ملحة. ومن بين تلك الأنشطة إقامة العلاقات الاجتماعية، وفترات الغداء الممتدة، والبرويد التافه، بعض الاتصالات الهاتفية. والأنشطة الواردة في الربع ٤ غالباً ما تستنفد من ١٠-٤٠٪ من يومنا.

وأكثر الناس نجاحاً يقضون معظم وقتهم في الربع ٢. هم يتجنبون الربعين ٣ و ٤ ويقللون من الأنشطة المتعلقة بالربع ١ إلى أدنى درجة ممكنة.

☐ أوجه إنفاق وقتك

الخطوة الأولى لتحسين إدارتك للوقت هي تحليل أوجه إنفاق وقتك من خلال الاحتفاظ بسجل زمني يومي وبصورة دورية. فلفترة لا تقل عن أسبوع (يفضل أن تكون هذه الفترة أسبوعين)، قم بإعداد قائمة بكل الأنشطة في العمل على أساس النصف ساعة. فكل ثلاثين دقيقة، اكتب ما كنت تفعله خلال النصف ساعة الأخيرة. لا تنتظر أبداً القيام بهذا في نهاية اليوم فقد تنسى الكثير من التفاصيل. اختر أسبوعاً يمثل الصورة المعتادة لعملك. الشكل ٢٥ يعطيك مثالاً لهذا السجل اليومي.

قم بمراجعة السجل الزمني في نهاية الأسبوع. ما مقدار الوقت الذي أنفقته في الأنشطة التي لها أولوية عالية وفي المقاطعات. وما مقدار الوقت الذي أنفقته في الاتصالات الهاتفية، واللقاءات، والاجتماعات، وإقامة العلاقات الاجتماعية، وتعليم المرءوسين، والقيام بالمهام الروتينية الشخصية؟ من خلال هذا التحليل، يمكنك أن تحدد العوامل التي تهدر وقتك وأن تستخدم أساليب وطرق إدارة الوقت كي تستفيد بشكل أفضل من وقتك.

التاريخ: ____________________

الوقت	الأنشطة	ملاحظات
٨:٠٠ – ٨:٣٠		
٨:٣٠ – ٩:٠٠		
٩:٠٠ – ٩:٣٠		
٩:٣٠ – ١٠:٠٠		
١٠:٠٠ – ١٠:٣٠		
١٠:٣٠ – ١١:٠٠		
١١:٠٠ – ١١:٣٠		
١١:٣٠ – ١٢:٠٠		
١٢:٠٠ – ١٢:٣٠		
١٢:٣٠ – ١:٠٠		
١:٠٠ – ١:٣٠		
١:٣٠ – ٢:٠٠		
٢:٠٠ – ٢:٣٠		
٢:٣٠ – ٣:٠٠		
٣:٠٠ – ٣:٣٠		
٣:٣٠ – ٤:٠٠		
٤:٠٠ – ٤:٣٠		
٤:٣٠ – ٥:٠٠		

مفتاح الملاحظات: أ– أولوية عالية ب– أولوية ثانية
ج– أقل أهمية د– مقاطعات

شكل ٢٥: سجل زمني يومي

❑ عوامل شائعة تهدر الوقت

جميعنا يضيع الوقت. ووفقاً لبعض الخبراء، يهدر معظمنا ساعتين على الأقل يومياً. وعامل إهدار الوقت يعنى أي استخدام غير بناء له. وهذا العامل يمنعنا من القيام بالأشياء المهمة أو القيمة بالنسبة لنا. وتتنوع عوامل إهدار الوقت من فرد لآخر. كما هو مبين في الشكل ٢٦، يمكن تقسيم عوامل إهدار الوقت إلى مجموعتين: عوامل داخلية (ذاتية) وعوامل خارجية (مفروضة علينا).

مما لا شك فيه أن كثيراً من العوامل الخارجية التي تهدر الوقت والمفروضة علينا خارج نطاق سيطرتنا الكلية. ومع ذلك يمكننا أن نقلل من تأثيرها المدمر علينا إلى أدنى درجة. المخطط الموجود في الشكل ٢٧ يعرض حلولاً متنوعة للتغلب على مثل هذه النوعية من العوامل.

العوامل الداخلية لإهدار الوقت	العوامل الخارجية لإهدار الوقت
• المكتب غير المنظم	• المقاطعات الهاتفية
• قلة التفويض	• الزيارات المفاجئة
• قلة السيطرة الذاتية	• بعض اللقاءات والاجتماعات
• إقامة علاقات غير ضرورية	• الإدارة بالأزمات
• التردد	• عدم وضوح المسئولية والسلطة
• العجز عن قول كلمة "لا" للآخرين	• نقص المعلومات
• عدم تحديد الأهداف والأولويات	• الروتين الحكومي
• التسويف	

شكل ٢٦: عوامل شائعة لإهدار الوقت

عوامل إهدار الوقت	الأسباب المحتملة	الحلول
◆ عدم التخطيط	الفشل في إدراك مزايا التخطيط	عليك أن تدرك حقيقة أن التخطيط يستغرق وقتاً لكن يوفر وقتاً آخر على المدى البعيد.
	التركيز على الإجراءات	أكد وركز على النتائج، لا على الأنشطة.
◆ عدم وضع أولويات	عدم وجود أهداف	قم بإعداد قائمة بأهداف محددة. ناقش الأولويات مع المرءوسين.
◆ المبالغة في التعهدات والالتزامات	المبالغة في الاهتمامات	تعلم أن تقول "لا".
	أولويات في غير محلها	ضع الأهم فالمهم.
	الفشل في وضع الأولويات	ضع فلسفة شخصية للوقت. اربط الأولويات بجدول زمني للأحداث.
◆ الإدارة بالأزمات	عدم التخطيط	استخدم نفس الحلول الخاصة بعدم التخطيط.
	تقديرات غير واقعية للوقت	أتح مزيداً من الوقت. أتح حيزاً زمنياً للمقاطعات.
	التركيز على المشكلات	ابحث عن الفرص.
	إحجام المرءوسين عن توصيل الأخبار السيئة	شجع على التواصل السريع كي تضمن الإصلاح السريع للأخطاء.
◆ العجلة	نفاد الصبر مع الروتين والتفاصيل	استغرق الوقت اللازم للقيام بهذا الأمر على نحو صائب من المرة الأولى. لا تضيع الوقت في القيام به مرة بعد أخرى.
	الاستجابة للأمور الملحة	ميز بين الأمور الملحة والأمور المهمة.
	عدم التخطيط المستقبلي	استغرق الوقت اللازم للتخطيط.
	محاولة الاضطلاع بكم هائل من الأمور في حيز زمني ضئيل للغاية	قلل من المسئوليات من خلال تفويض المهام.

◆ الأعمال الكتابية والقراءة	الكم الهائل من المعلومات	انتقِ ما تقرأ. تعلم القراءة السريعة.
	عدم القدرة على فرز المعلومات	قم بتفويض مهمة القراءة إلى مرءوسيك.
◆ الروتين والأمور التافهة	عدم وضع أولويات	ضع أهدافاً والتزم بها. قم بتفويض المهام غير الضرورية.
	المبالغة في الإشراف على المرءوسين	قم بالتفويض ثم امنح المرءوسين المسئولية. أكد على النتائج، وليس على طرق معينة.
	رفض التفويض، والشعور بمزيد من الاطمئنان في التعامل مع الأمور الروتينية التافهة	اعلم أنه بدون التفويض يكون من المستحيل إنجاز أي شيء من خلال الآخرين.
◆ الزوار	الاستمتاع بالاختلاط وتكوين علاقات اجتماعية	افعل ذلك في مكان آخر. قم بمقابلة الزوار خارج مكتبك. اقبل الدعوة على الغداء إذا كان ذلك ضرورياً.
	العجز عن قول كلمة "لا"	فرز الزوار. قل "لا". أخبرهم بأنك مشغول أو غير متاح.
◆ الهاتف	عدم ضبط النفس	قم بفرز وتصنيف المكالمات. اجعل المحادثات الهاتفية موجزة.
	الرغبة في أن تكون مطلعاً ومشاركاً	لا تشارك إلا في الأمور الضرورية والحيوية. استخدم أسلوب الإدارة بالاستثناء.

◆ اللقاءات والاجتماعات	الخوف من تحمل المسئولية بخصوص اتخاذ القرارات	قم بصنع القرارات من غير اجتماعات.
	التردد	اتخذ القرارات حتى وإن غابت بعض الحقائق.
	المبالغة في التواصل	لا تخطط للاجتماعات غير الضرورية أو تقم بحضورها.
	ضعف القيادة	قم بإعداد برنامج أو جدول أعمال والتزم به. قم بإعداد وقائع الجلسات بسرعة قدر الإمكان.
◆ التردد	عدم الثقة في الحقائق	حسن من إجراءات جمع المعلومات.
	الإصرار على الحصول على كل المعلومات	تحلَّ بشيء من المغامرة. اتخذ القرار دون أن تحصل على كافة الحقائق.
	الخوف من العواقب المترتبة على الخطأ	أتح حيزاً للخطأ لك ولمرءوسيك. استخدم الأخطاء كتجارب للتعلم.
	عدم وجود عملية منطقية لصنع القرار	احصل على الحقائق، وقم بوضع الأهداف، وقم بالتقصي فيما يتعلق بالإجراءات البديلة والنتائج، واتخذ القرار وقم بتنفيذه.
◆ عدم التفويض	الخوف من عدم أهلية ولياقة المرءوسين	قم بتدريبهم بشكل جيد. أتح لهم حيزاً لارتكاب الأخطاء. قم بتبديل المسئوليات إذا دعت الضرورة.
	الخوف من كفاءة المرءوسين	قم بتفويض المهام بشكل كامل. انسب الفضل إلى مرءوسيك.
	أعباء العمل الزائدة على المرءوسين	حقق نوعاً من التوازن في أعباء العمل. سجل الأولويات.

المصدر: مأخوذ بشيء من التعديل من كتاب Managing Time at the Top، نيويورك، ١٩٧٠.

شكل ٢٧: مخطط التغلب على عوامل إهدار الوقت

❑ ٢٥ مقترحاً لإدارة الوقت بنجاح

١. قم بوضع أهداف محددة وقابلة للتحقيق (أسبوعية أو شهرية أو سنوية) واكتبها. تأكد من أن تلك الأهداف تسهم في بلوغ الأهداف طويلة الأجل. حدد الأولويات والمواعيد النهائية لإنجازها. وركز على الأشياء الصحيحة والمناسبة، ثم قم بعد ذلك بالأشياء على نحو صحيح. الشكل ٢٨ يعطي مثالاً لمخطط أسبوعي.

٢. قم بإعداد قائمة يومية بالأشياء التي يتعين عليك القيام بها بما في ذلك الأنشطة اللازمة لتحقيق الأهداف والأولويات الأسبوعية. قم بترتيب الأمور والمهام حسب أولويتها على النحو التالي:

أ – قمة الأولويات (ما ينبغي عليك فعله الآن)

ب – ثاني الأولويات (ما ينبغي القيام به لكن يمكن تأجيله أو تفويضه)

ج – المهام الأقل أهمية (يمكن إرجاؤها أو نسيانها)

اسعَ دائماً لإنجاز المهام (أ) أولاً، ثم المهام (ب). وإذا تبقى لديك وقت، يمكنك أن تهتم بشأن المهام (ج). انظر الشكل ٢٩ كمثال لمخطط يومي.

٣. ركز على الأهداف لا على الأنشطة. أنشطتك المهمة هي تلك التي تساعدك على بلوغ أهدافك التي وضعتها مسبقاً.

٤. لا تسوف؛ قم بإنجاز المهام فوراً. وتأكد من أنك تقوم بالأولويات أولاً.

مخطط أسبوعي

الأسبوع: ______________

الأهداف الأسبوعية:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

٤. ______________________________

٥. ______________________________

الأنشطة	الأولوية	الوقت المطلوب	اليوم المخصص

شكل ٢٨: مخطط اسبوعي

٥. ليكن لديك رؤية. تأكد من أن إجراءاتك اليومية تتصل بأهدافك. واسأل نفسك باستمرار: "ما مدى ارتباط أفعالي وإجراءاتي اليومية بأهدافي طويلة الأجل؟".

٦. ليكن لديك متسع من الوقت الإضافي الهادئ الذي لا تلقى فيه مقاطعة، كي تكمل أكثر المهام أهمية.

٧. كن حاسماً. حدد بسرعة الأمور البسيطة أو غير المهمة نسبياً.

٨. تعلم أن تقول "لا" كي تتجنب فرط الضغوط والالتزامات المفروضة على وقتك الشخصي. فأنت لا تستطيع أن تنجز أولوياتك إذا لم تتعلم أن ترفض بلباقة مطالب الآخرين التي تتداخل مع عملك.

٩. قم بإنجاز المهام الصعبة أو التي لا تحبها عندما تكون في أفضل حالاتك.

١٠. اجعل المقابلات والاجتماعات سريعة وقصيرة قدر الإمكان. التزم بجدول الأعمال بقوة. ابدأ وأنهِ في الوقت المحدد.

١١. تحكم في الاتصالات الهاتفية

- كن على استعداد للاتصال
- قلل مدة الاتصال الهاتفي بحيث لا تتجاوز ٣ دقائق
- قم بفرز المكالمات الهاتفية

مخطط يومي

التاريخ:

المهام المطلوب إنجازها	الأولوية	المواعيد الملتزم بها
		الصباح الباكر
		٨:٠٠ صباحاً
		٩:٠٠ صباحاً
		١٠:٠٠ صباحاً
		١١:٠٠ صباحاً
		١٢:٠٠ ظهراً
		١:٠٠ مساءً
إجراء مكالمات هاتفية	الأولوية	٢:٠٠ مساءً
		٣:٠٠ مساءً
		٤:٠٠ مساءً
		٥:٠٠ مساءً
امور وإجراءات تكميلية	الأولوية	٦:٠٠ مساءً
		٧:٠٠ مساءً
		٨:٠٠ مساءً
		فترة الليل

شكل ٢٩: مخطط يومي

١٢. قم بالأشياء على نحو صحيح من أول مرة.

١٣. أنصت بشكل جيد. اسأل أسئلة مباشرة كي تحصل على المعلومات التي تحتاج إليها بسرعة.

١٤. حسن مهارتي القراءة والكتابة لديك.

١٥. تدرب على أسلوب الإدارة بالاستثناء. اهتم فقط بالأمور التي تحتاج منك إلى اتخاذ إجراءات بشأنها.

١٦. كن منظماً.

- ◆ احذر الفوضى على مكتبك.
- ◆ قم بوضع الأوراق في حافظات وملفات بشكل منظم.
- ◆ اكتب الأشياء التي يتعين عليك القيام بها، والمواعيد، وأرقام الهاتف، والأفكار في كراسة.
- ◆ خطط لغدك اليوم.

١٧. تجنب الدردشة التافهة والأنشطة الأخرى غير الفعالة.

١٨. قم بنشاطين في وقت واحد. فاقرأ الجريدة مثلاً وأنت تتناول إفطارك.

١٩. قم بتفويض المهام الروتينية.

٢٠. احتفظ بسجل زمني تسجل فيه بصفة دورية أوجه إنفاق وقتك. وتخلص من عوامل إهدار الوقت. واسأل نفسك باستمرار: "ما أفضل استخدام لوقتي الآن؟".

٢١. استغل الأوقات القصيرة كوقت الغداء أو وقت الانتظار أو وقت السفر في التخطيط للإجراءات أو في تسجيل الأفكار.

٢٢. قم بالجدولة الزمنية للمهام المتماثلة معاً لتؤديها في وقت واحد. فمثلاً يمكنك أن تقوم بمعظم اتصالاتك الهاتفية المرتبطة بعملك بين ١٠:٣٠ و ١١:٠٠ صباحاً أو تتعامل مع المراسلات والخطابات أثناء الساعة الأخيرة من يوم العمل.

٢٣. قسم المهام الكبيرة إلى أجزاء وأقسام يسهل القيام بها.

٢٤. قلل من أعمالك الكتابية والورقية. تعامل معها مرة واحدة وتخلص من الأوراق غير المهمة بمجرد أن تنتهي من قراءتها.

٢٥. احترم وقتك. واجعل الإدارة الناجحة لوقتك عادة يومية.



استبيان ذاتي: إلى أي مدى تجيد إدارة وقتك؟

تعليمات: أجب عن الأسئلة الآتية إما بـ "نعم" أو بـ "لا".

	نعم	لا
١. هل تقوم بوضع قائمة يومية بما يتعين عليك القيام به؟	—	—
٢. هل تضع أهدافاً ومواعيد محددة لإنجازها؟	—	—
٣. هل تقوم بالأشياء المهمة أولاً؟	—	—
٤. هل تقوم بالمهام الصعبة عندما تكون في أفضل حالاتك؟	—	—
٥. هل تتجنب المبالغة في الاختلاط وإقامة العلاقات الاجتماعية؟	—	—
٦. هل تحاول القيام بالأعمال الورقية والكتابية مرة واحدة ثم تتخلص من الأوراق غير المهمة فور انتهائك من قراءتها؟	—	—
٧. هل تحتفظ بسجل زمني بصورة دورية كوسيلة لتحسين استفادتك من وقتك؟	—	—
٨. هل تحتفظ بمكتبك منظماً بصورة جيدة؟	—	—
٩. هل لديك وقت إضافي هادئ تكمل فيه المهام الأكثر أهمية؟	—	—
١٠. هل تقوم بالتخطيط لمكالماتك الهاتفية مقدماً من خلال إعداد قائمة بالنقاط المهمة التي ينبغي مناقشتها؟	—	—
١١. هل تجعل العمل مسيطراً على مكالماتك الهاتفية؟	—	—
١٢. هل تشجع الزوار على أن يتفقوا معك على مواعيد بدلاً من أن يقوموا بزيارتك على نحو مفاجئ؟	—	—
١٣. هل تنجز المهام دائماً في مواعيدها المحددة؟	—	—
١٤. هل تستطيع أن تقول "لا" لمن يريدون أن يقتطعوا من وقتك بما يؤثر سلباً على إنجازك للمهام المهمة؟	—	—
١٥. هل تفوض العمل الذي يمكن أن يؤديه الآخرون؟	—	—

ملحوظة: إذا اجبت عن ١٢ سؤالاً او اكثر بـ "نعم"، فأنت تدير وقتك بشكل جيد جداً.

تمرين الإدارة الناجحة للوقت: مصفوفة إدارتك للوقت

١. صنف أنشطتك اليومية لمدة أسبوع في الأرباع الأربعة لمصفوفة إدارة الوقت.

٢. تبين ما إذا كنت تنفق الوقت على أمور معينة لمجرد أنها "ملحة" أم تنفقه على ما هو "مهم" بحق في حياتك.

٣. إذا أنفقت وقتك أساساً في الأرباع ١، ٣، ٤، ينبغي أن تحول تركيزك واهتمامك إلى الربع ٢. تذكر أن تجعل الأولوية للأمور المهمة في حياتك؛ أي تقوم بما هو مهم بحق في حياتك.

٤. باستمرار اسأل نفسك الأسئلة التالية: "هل أستفيد أفضل استفادة من وقتي؟" و"هل أقوم بالتركيز على الأنشطة ذات القيمة العالية التي تسهم بشكل ملحوظ في بلوغ أهدافي وتحقيق رسالتي الشخصية؟".

❑ ضبط الذات

ضبط الذات متطلب أساسي كي يحيا المرء حياة ناجحة ومثمرة مما يعزز من شعوره بالكفاءة الذاتية وقيمة الذات. والأشخاص الناجحون يقومون بأشياء يكون معظم الناس على غير استعداد للقيام بها. هم يركزون اهتمامهم على بلوغ أهدافهم ولا يسمحون لعوامل التشتيت أن تجعلهم يحيدوا عن مسارهم الصحيح. وضبط الذات عادة يمكن أن يكتسبها كل منا.

الناجحون يكونون على استعداد للقيام بأشياء لا تكون الغالبية العظمى من الناس على استعداد للقيام بها.

✍ دنيس وايتلي

ما معنى ضبط الذات

ضبط الذات يعني في الأساس أن تركز اهتمامك وتركيزك على الأنشطة المهمة دون تشتت إلى أن تنتهي من إنجازها. يعرف ستيف ديفور ضبط الذات بأنه "القدرة على العمل بشكل منظم ومتناسق ومستمر في اتجاه الهدف إلى أن يتم تحقيقه".

وضبط الذات يتضمن السيطرة على العقل والمشاعر والانفعالات والعادات. إنه يتضمن التضحية بالمتعة الآنية من أجل بلوغ هدف طويل الأجل وذي قيمة بالغة. ومن أمثلة ضبط الذات الوفاء بالأوقات المحددة لإنجاز المهام، وتركيز الجهود على الأهداف، والاستبدال الواعي للعادات السلبية بالعادات الإيجابية.

أهمية ضبط الذات

ضبط الذات أمر مهم وحاسم في تحويل الخطط إلى واقع. إنه عنصر أساسي في بلوغ النجاح الشخصي وتعزيز إنتاجية العمل. وكما يوجز ماكسويل مالتز الأمر: "ضبط الذات يمكن أن يصنع الفارق بين إمكانياتك وواقعك".

عندما يتمتع المرء بضبط الذات، يكون كل شيء ممكناً. وعندما يفتقر إليه، يبدو له أبسط هدف حلماً مستحيلاً.

ثيودور روزفلت

وضبط الذات يزيد من تحملك للمسئولية الذاتية؛ إنه يساعدك على أن تتولى مسئولية حياتك بنفسك. كما أنه يسهل عليك توجيه طاقاتك في الاتجاه الصحيح. ضبط الذات يقودك نحو حل أكثر حسماً للمشكلات. وكما يقول أندرو جيه. دوبرين: "الشخص

المتمتع بضبط الذات يظل محتفظاً بتركيزه على المشكلة إلى أن يتوصل إلى جذورها".

وأخيراً، يمكننا ضبط الذات أيضاً من بناء سمعة طيبة لأنفسنا، ويزيد من ثقة الآخرين بنا عندما نؤدي أعمالاً جيدة ونلتزم بالمواعيد المحددة لإنجاز المهام.

نصائح للاحتفاظ بضبط الذات

١. تبين أهدافك وأولوياتك بوضوح. ركز جهودك على بلوغ أهدافك الحيوية. قم بالأهم فالمهم.

٢. اجعل أهدافك المكتوبة في مكان بارز تتمكن من رؤيتها فيه.

٣. مارس التخطيط بشكل يومي. حدد المهام المطلوب تنفيذها ورتبها حسب الأولوية.

٤. ضع مواعيد نهائية واقعية لإنجاز المهام. فهذه المواعيد تمنحك الشعور بأن إنجاز المهام أمر ملح.

٥. بادر بالعمل في إنجاز المهمة. وتجنب تعويق نفسك بسبب رغبتك في أن تكون مثالياً أو كاملاً فيما تنجز. قسم المهام الصعبة إلى أجزاء يسهل تنفيذها.

٦. أوجد نوعاً من التحفيز يجعلك تمضي قدماً في إنجاز مهمة صعبة أو غير ممتعة. خصص وقتاً معيناً للعمل على إنجازها أو ابدأ في إنجاز جزء سهل منها.

٧. ذكر نفسك يومياً: "أتمتع بضبط الذات الذي يمكنني من تحقيق أهدافي".

٨. قدر تكلفة التسويف. اسأل نفسك: "ما الذي يمكن أن أخسره إن قمت بالتسويف؟".

٩. قم برصد ومتابعة مدى تقدمك نحو أهدافك بصورة دورية. هل أنت على المسار الصحيح؟ إذا لم تكن كذلك، فاتخذ إجراءً تقويمياً.

١٠. كافئ نفسك عند إكمال المهام الصعبة أو الكريهة.

١١. اسأل نفسك باستمرار: "ما أفضل استخدام لوقتي الحالي؟".

١٢. قم بتنمية سيطرتك الشخصية عن طريق التحكم في مشاعرك. تغاضَ عن متعتك الآنية في سبيل الوصول إلى هدف طويل الأجل.

١٣. قم بالمهام الكريهة أولاً في بداية يومك. انتهِ منها، بدلاً من الشعور بالقلق والخوف منها أو القيام بتأجيلها.

١٤. قم بالمهام الصعبة أو الخلاقة عندما تكون في كامل النشاط والحيوية.

١٥. قم بتنظيم بيئة عملك. احتفظ بمكتب منظم بشكل جيد. لا تضع على مكتبك أي شيء لا يتعلق بالمهمة التي أنت بصدد إنجازها. التزم بمهمة واحدة فقط في كل مرة.

❑ المثابرة

لا شك أن المثابرة أو الإصرار مبدأ مهم للنجاح. فالمثابرون ينجحون في الجوانب التي يمكن أن يفشل فيها الأذكياء والنابغون. فالمثابرون لديهم القدرة على أن يستعيدوا توازنهم من جديد بعد تعرضهم لعقبات مؤقتة. هم يرون الفشل على أنه خطوة على طريق النجاح.

ما معنى المثابرة؟

المثابرة تعني بذل جهد مستمر من أجل بلوغ هدف دون الاستسلام أو اليأس إلى أن يتحقق النجاح. وكما يقول دنيس وايتلي: "المثابرة هي الإصرار عندما تقف كل الاحتمالات ضدك، لكنك تعلم أنك على صواب". وكثيراً ما تعرف المثابرة على أنها

النجاح من خلال المحاولة والخطأ أو القدرة على التصميم على مواصلة تنفيذ الفكرة حتى بعد أن يفتر الحماس.

أهمية المثابرة

ليس هناك شيء ذو قيمة يمكن تحقيقه من غير أن يكون لديك الشجاعة للبدء فيه والمثابرة على إنهائه. لقد فشل كثير من الأذكياء والنابغين في أن يحققوا إنجازات عالية بسبب افتقارهم إلى المثابرة. فالنجاح يعتمد في الغالب على أن يظل المرء مثابراً وصامداً. والناجحون بوجه عام هم أناس عاديون لكنهم يتمتعون بمثابرة تفوق العادة. هم على استعداد أن يبذلوا كل ما هو مطلوب في سبيل بلوغ أهدافهم.

لا يحظى بالنصر سوى أكثر الناس إصراراً ومثابرة.

✍ نابليون بونابرت

يوجز كالفين كوليدج أهمية المثابرة حين يقول: "ليس هناك من شيء في هذا العالم يمكن أن يُستعاض به عن المثابرة. الموهبة لن تغني؛ فليس هناك أكثر من الموهوبين غير الناجحين. والعبقرية لن تغني؛ ما أكثر العباقرة الذين لم ينجزوا شيئاً. والتعليم لن يغني؛ فالعالم مليء بالمتعلمين المتسكعين. فقط المثابرة والتصميم هما العنصران الحاسمان في الأمر".

مثال واقعي

توماس ألفا أديسون (١٨٤٧-١٩٣١) يُنظر إليه على أنه من أكثر البشر مثابرة في التاريخ. فبالرغم من أنه لم يمكث بالتعليم الرسمي سوى ثلاثة أشهر، مكنته مثابرته من أن يصبح على الأرجح أعظم مخترع في التاريخ. سُجلت لأديسون ١٠٩٣ اختراعاً، بما في ذلك المصباح الكهربائي والفونوجراف.

لقد صُنف أديسون بأنه لا يصلح للتعليم الرسمي. ووالدته التي كانت معلمة سابقة في إحدى المدارس، قامت بتعليمه في البيت. أنشأ أديسون معملاً للعلوم بالدور السفلي الخاص بأبيه وهو في سن العاشرة. وفي عام ١٨٥٩ بدأ يبيع جرائد وحلوى في القطارات التي تجري من دترويت إلى بورت هيورن. من عام ١٨٦٣ إلى ١٨٦٨ عمل أديسون كعامل تلغراف. وفي عام ١٨٧١ افتتح أول مصنع ومعمل له في نوارك، بولاية نيو جيرسي. وفي عام ١٨٧٦، أقام أديسون معملاً بحثياً في مينلو بارك.

كان أديسون مؤمناً بالعمل الجاد والمثابرة. وعندما سأله أحد أصدقائه عن سر نجاحه، أجابه أديسون قائلاً: "العبقرية تتمثل في العمل الجاد والمثابرة والحصافة". كان أديسون يعتبر نوبات الفشل بمثابة فرص للتعلم. لقد استطاع أديسون صنع الفتيل المناسب للمصباح الكهربي بعد إجراء ١٢٠٠ تجربة. هذا الاختراع أذهل العالم وقد أصبح مشهوراً عالمياً بأنه "ساحر مينلو بارك".



نصائح من أجل الاحتفاظ بالمثابرة

١. كن مؤمناً بالله ثم بنفسك. كرر على نفسك هذا التأكيد على أهليتها: "أستطيع تحقيق هذا".

٢. ذكر نفسك يومياً بالأهداف التي ترغب في تحقيقها.

٣. قم بتنفيذ خطتك الإجرائية يومياً. قم بإنجاز المهام حسب أولويتها.

٤. احرص على مرافقتك للأشخاص الإيجابيين.

٥. لا تستسلم مطلقاً. ثابر إلى أن تنجح. لمزيد من التحفيز والإلهام، اقرأ قصيدة "لا تنسحب" التي سترد بعد قليل.

٦. تعامل مع نوبات الفشل كتجارب تعلم أو خطوات على الطريق الموصل للنجاح.

٧. كن على استعداد لمواجهة ما هو غير متوقع.

❑ إدارة التوتر بنجاح

في مجتمعنا الحديث ذي الإيقاع السريع، كل منا يعيش تحت وطأة مقدار معين من الضغط والتوتر. من الطبيعي أن نشعر بالتوتر في الحياة. فالتوتر شيء لا يمكن تجنبه؛ هو جانب من جوانب حياتنا اليومية وطبيعتنا البشرية. وكما يقول د. هانز سيل، وهو رائد في مجال أبحاث التوتر: "التحرر الكامل من التوتر لا يتحقق سوى بمفارقة الحياة". ومعدلات التوتر العالية تؤثر سلباً على صحتنا البدنية، وسلامتنا النفسية، وأدائنا في العمل.

ما معنى التوتر؟

يعرف د. هانز سيل التوتر بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم لأي مطلب منه. والتوتر في الأساس هو استجابة الفرد للضغوط والتحديات المختلفة التي يواجهها في حياته الشخصية أو العملية.

هل التوتر أمر سيئ؟

التوتر في حد ذاته ليس سلبياً أو إيجابياً. فالموقف المبهج والموقف الكريه يمكن أن يسببان توتراً على حد سواء. ليست كل صور التوتر ضارة. في الواقع، يمكن أن تصبح الحياة كئيبة بدون توتر. المهم بالفعل في الأمر هو قدرتنا على التكيف مع المواقف التي تسبب لنا ضغطاً وتوتراً. فما يكون سبباً في شعور شخص بالتوتر والضغط قد

لا تنسحب

عندما تسوء الأمور، وكثيراً ما يحدث ذلك،

وعندما يبدو الطريق الذي تسير فيه بجهد، عسيراً وشاقاً،

وعندما يقل المال وتتراكم الديون،

وعندما ترغب في الابتسام لكن تضطر إلى التنهد،

وعندما تشعر بالضغط بسبب حرصك الشديد،

استرح إن كان لابد، لكن لا تنسحب.

لأن الحياة معروفة بتقلباتها والتواءاتها،

وكثيراً ما ندرك هذه الحقيقة،

لذا كثيراً ما يتحول الفشل إلى نجاح،

وعندما يتعامل المرء مع الفشل ولا يستسلم، يتحقق له الفوز.

فالنجاح مجرد فشل استفاد منه صاحبه فصار نجاحاً،

هو بمثابة المسحة الفضية لسحب الشك.

ولا يمكنك أن تتنبأ أبداً بمدى قربه منك،

فقد يكون قريباً عندما تظنه بعيداً للغاية.

لذلك تجلد واستمر في النضال عندما تتأزم الأمور،

فالوقت الوحيد الذي يتعين عليك عدم الانسحاب فيه يحين عندما تزداد الأمور سوءاً!

✍ مجهول

لا يشعر آخر بنفس هذا الشعور. حقيقةً، كثيرون من الناس يبذلون قصارى جهدهم عندما يكونون تحت ضغط.

أنواع التوتر

هناك نوعان من التوتر: التوتر الإيجابي (الجيد) والتوتر السلبي (السيئ). والتوتر الإيجابي نوع طبيعي ومعتدل من التوتر البناء وهو يحسن بالفعل من الإنتاجية الشخصية للمرء. فالتوتر الإيجابي يصاحب مثلاً إنتاج عمل جيد خلال مواعيد زمنية محددة، والامتحانات، والقيام بالعروض التقديمية المهمة. والتوتر الإيجابي يثير عقل المرء وجسده ويمنحه الحماس الضروري لأداء المهمة التي هو بصددها. ببساطة نقول، يجعلنا التوتر الإيجابي على يقظة دائمة من الناحية العقلية والبدنية، كما أنه يثير روح الإبداع ويزيد من إنتاجيتنا. إنه يساعدنا على أن نخرج أفضل ما لدينا.

أما التوتر السلبي فهو عبارة عن ضغوط شديدة ومستمرة تؤدي إلى الإجهاد النفسي والفسيولوجي. ومن أمثلته ذلك التوتر الذي يشعر به المرء عندما يقع طلاق، أو يصاب بمرض خطير، أو تحدث وفاة لأحد أفراد أسرته القريبين منه، أو يتم فصله من العمل.

حوالي ٤٠٪ من البالغين يعانون من آثار صحية سلبية مترتبة على هذا التوتر الشديد وأكثر من ٧٥٪ من زيارات مكاتب الصحة تكون بسبب علل وشكاوى مرتبطة بالتوتر. كذلك هناك ارتباط أيضاً بين التوتر والأسباب الرئيسية للوفاة كأمراض القلب والسرطان وأمراض الرئة والحوادث والانتحار.

أسباب التوتر

هناك عوامل وظروف معينة تسبب التوتر، ويُطلق عليها الضغوط. والضغوط هي المطالب المفروضة علي الجسم. ويمكن أن تكون هذه الضغوط نفسية (كتدني تقدير

الذات أو محاولة التعايش مع صورة يفرضها علينا الآخرون)، وعضوية (سوء النظام الغذائي أو الجري في سباق الماراثون)، واجتماعية (كالترقية، وسياسة الشركة، وأعباء العمل الزائدة، وسوء العلاقات الاجتماعية)، وانفعالية (كالخوف، والشعور بالذنب)، وعملية (كالصراع مع رئيس العمل، وعدم وضوح المسئوليات الوظيفية، والوفاء بالمواعيد المحددة لإنجاز الأعمال)، ومالية (كعدم سداد الفواتير)، وأسرية (كالطلاق). وضغوط متماثلة يمكن أن تؤدي إلى توتر سلبي أو إيجابي حسب استجابة الشخص نفسه.

أعراض التوتر

هناك أعراض أساسية للتوتر وهي ارتفاع ضغط الدم، وعدم القدرة على الاسترخاء، وعدم الاستقرار الانفعالي، وآلام الصدر، وسرعة الانفعال، وتقلب المزاج، والأرق، والإفراط في التدخين، وتناول الكحوليات، واضطرابات المعدة، وقلة الإنتاجية، والإعياء.

٢٠ نصيحة لإدارة التوتر بنجاح

١. كن مسئولاً عن حياتك وتجنب إلقاء اللوم على الآخرين بسبب ما تعانيه من مشكلات. اعرف مهمتك بدقة وبشكل كامل. وقم بوضع أهداف واقعية ورتبها حسب أولويتها. اتخذ القرارات بحكمة.

٢. تعلم أن تحب ذاتك وتقبل ما لا تستطيع تغييره. تجنب السعي وراء الكمال أو المثالية.

٣. كن مؤمناً بنفسك وتبنَّ موقفاً إيجابياً في الحياة. لا تقلق من غير داع؛ وكن سعيداً. فالقلق لا يجدي بشيء وكل ما يفعله أنه يزيد التوتر. انظر إلى المشكلات كتحديات أو فرص.

٤. حدد الضغوط وحاول جاهداً أن تتجنبها.

٥. تمرن على الأقل ٢٠-٣٠ دقيقة، ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً. فالتمرينات تبني لياقتك العامة وتشعرك بمشاعر طيبة مع تدفق الإندورفينات.

٦. تحدث عن قلقك وإحباطاتك مع شخص تثق به. وعملية الإنصات والاهتمام تقلل التوتر.

٧. تأمل. فالتأمل يسكن العقل ويقضي على الآثار السلبية للتوتر.

٨. ليكن لديك نظام غذائي متوازن ولتحتفظ بوزنك المثالي. تجنب زيادة الدهون والسكر والملح والكافيين واللحوم الحمراء. قم بتناول الطعام المحتوي على نسبة ملائمة من النشا والألياف. اشرب ٦-٨ أكواب من الماء يومياً. تجنب تناول الكحوليات والتدخين.

٩. خذ قسطاً ملائماً من النوم والراحة. معظم البالغين يحتاجون ٦-٨ ساعات من النوم يومياً. فقلة النوم تجعلنا أكثر انفعالاً.

١٠. استمتع برفقة من يتمتعون بالاسترخاء وهدوء الأعصاب وعدم القلق. تجنب السلبيين والمتشائمين من الناس.

١١. قم ببناء تقديرك لذاتك. عليك أن تحب ذاتك وتؤمن بها. واستمتع بعملك. لا يمكنك أن تقيم علاقات جيدة مع الآخرين إذا لم تكن في سلام مع نفسك.

١٢. وازن بين العمل وتجديد النشاط. قم بوضع جدول زمني لتجديد النشاط كي يسترخي عقلك وجسدك. حاول أن تتجنب اصطحاب العمل معك إلى البيت.

١٣. استخدم أساليب الاسترخاء كالتنفس العميق أو الاسترخاء العضلي المستمر.

١٤. تذكر النعم الكثيرة التي مُنحت لك وقم بأشياء طيبة من أجل الآخرين.

١٥. قم بتزكية روح الفكاهة والمرح لديك. بعض الخبراء يعتقدون أن الضحك هو أفضل وصفة ذاتية لعلاج التوتر.



١٦. قم بإدارة وقتك بنجاح. كن منظماً، وقم بإعداد قائمة يومية بالأشياء التي يتعين عليك القيام بها، وتجنب التسويف وكن حاسماً. تعلم أن تقول "لا" للمطالب غير المعقولة أو غير الواقعية التي يطلبها منك الآخرون.

١٧. عندما يصيبك شيء بالتوتر، لا تفزع. فكر بمنطقية وكن عقلانياً.

١٨. وسع من دائرة أصدقائك. تكشف الأبحاث أن العلاقات الاجتماعية الداعمة يمكن أن تقلل من التوتر إلى أدنى مستوى في حياة أي شخص.

١٩. تعلم كيف تسترخي. استمع إلى الموسيقى. وخذ عطلات بشكل منظم.

٢٠. التمس المساعدة المتخصصة والإرشاد النفسي إذا كنت تجد صعوبة بالغة في التغلب على التوتر والضغط.



تمرن على تجديد الذات

إذا لم نتغير، فلن ننمو. وإذا لم ننمُ، فلسنا نعيش بحق.

✍ جيل شيهي

. . . .

عملية بناء تقدير الذات عملية نشطة ومستمرة طوال حياتك.

✍ فرايدا بورات

مستوى تقديرنا لذاتنا ليس ثابتاً طيلة حياتنا؛ إذ يمكن أن ينمو أو يضمحل بمرور الوقت. فتقدير الذات يعتبر تقييماً مستمراً لها.

وتقدير الذات يمكن أن يُكتسب ويعزز بمرور الوقت. والاحتفاظ بمستوى عالٍ من تقدير الذات أمر حاسم من أجل ضمان ذروة الأداء في جميع جوانب الحياة. في هذا الصدد، يعد تجديد الذات أمراً مهماً في تعزيز وتقوية مستوى تقديرنا نها. ينبغي أن تلتمس التحسن المستمر في أربعة جوانب رئيسية وهي العقلي والبدني والاجتماعي والروحي.

❑ البعد العقلي

البعد الأول من أبعاد وجوانب تجديد الذات البعد العقلي وهو يتضمن في الأساس التفكير المنطقي والتعلم المستمر.

والأشخاص ذوو الصحة العقلية الجيدة يحبون بوجه عام ذاتهم؛ ويسلمون بجوانب القصور فيها وفي الآخرين؛ كما أنهم قادرون على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة؛ ويقبلون الواقع ومسئولياتهم؛ ولديهم صداقات مرضية وباقية؛ وينظرون إلى المستقبل بثقة؛ ويعترفون بأخطائهم ويستفيدون منها؛ ويرحبون بالتغيير والتجارب والخبرات الجديدة؛ ويقبلون النقد البناء؛ ويلتزمون بإخلاص بعملية التغيير المستمر.

التفكير المنطقي

التفكير المنطقي هو التفكير العقلاني القائم على العقل والمنطق. إنه نوعية التفكير الذي يكون على احتكاك بالواقع. وكما يقول د. ليو لوسونسي: "التفكير المنطقي يتمثل في استخدام القوة غير المحدودة لعقلك من أجل أن تحيا حياتك بناءً على المنطق". تذكر أننا نعطي معنى للأشياء التي تحدث في حياتنا؛ فالأحداث بطبيعتها محايدة.



لا يرهق البشر الأشياء التي تقع لهم في حياتهم، إنما رؤيتهم لأنفسهم هي التي ترهقهم.

إبيكتيتس

والأفكار المنطقية تثير مشاعر إيجابية ونتائج بناءة تساعد في تعزيز تقدير المرء لذاته. ومن أمثلة الأفكار المنطقية: "الأخطاء دروس قيمة يتعلمها المرء في الحياة"، و"لا يمكن لأحد أن يشعرك بالدونية إلا بإذن منك".

والأفكار غير المنطقية تؤدي إلى مشاعر سلبية ونتائج غير بناءة تؤثر سلباً على تقدير المرء لذاته. ومن أمثلة الأفكار غير المنطقية: "محكوم علي بالفشل"، و"أشعر بالدونية".

التعلم المستمر

الالتزام بالتعلم المستمر مدى الحياة يساعد أيضاً في الاحتفاظ بمستوى جيد من تقدير الذات أو التعزيز منه. وكما يقول ناثانيال براندين: "النمو العقلي المستمر ضرورة من ضروريات تقدير الذات؛ كما أنه ضرورة من ضروريات حياة الفرد".

والتعليم المستمر يمكننا من أن نكتشف طرقاً أفضل للقيام بالأشياء، وتلك الطرق بدورها تعزز من شعورنا بالكفاءة الذاتية وقيمة الذات. والتعلم المستمر يساعدنا أيضاً على التحرر من الأفكار الزائفة إلتي كثيراً ما يكون سببها المعلومات التي تفتقر إلى الدقة.

التعلم المستمر الذي يظل خلاله المرء يعمل على شحذ تفكيره وتوسيع مدارك عقله، هو تجديد عقلي حيوي.

ستيفن آر. كوفي

تعزيز تقديرك لذاتك

كن متقبلاً للتغيير والتعلم المستمر. اقرأ كتباً ولاحظ الناس والمواقف أو اشترك في دورات مسائية. وسع آفاقك ومداركك، واكتشف المزيد عن إمكانياتك في العملية. أعطِ اهتماماً خاصاً للأفكار الجديدة والنقد البناء بخصوص ذاتك. كل هذا يمكن أن يفيدك، مما يعزز في النهاية من تقديرك لذاتك.

تلميحات عن تجديد العقل

١. احتفظ بموقف عقلي إيجابي على نحو :"يمكنني أن أفعل ذلك". لن تعرف أبداً ما يمكنك القيام به حتى تجرب. ومع ذلك، قم بتقييم قدراتك بواقعية.

٢. استيقظ من نومك سعيداً. ابدأ يومك بأفكار إيجابية.

٣. قم بوضع أهداف واقعية تتناسب مع رسالتك الشخصية.

٤. اربط نفسك بأصدقاء إيجابيين أو ملهمين يحفزونك ويشجعونك؛ وتجنب الأشخاص السلبيين.

٥. لا تقارن نفسك مقارنة سلبية بالآخرين. أنت فريد من نوعك.

٦. مارس حديث الذات الإيجابي. تحدث عن إنجازاتك في الحياة.

٧. كن جريئاً وتقبل الفشل. ليكن لديك الشجاعة لأن تقدم على مغامرات محسوبة أو تجرب أشياء جديدة.

٨. أحبب ذاتك واقبلها على حالها. كف عن تأمل الأشياء التي تعجز عن تغييرها في حسرة.

٩. تعلم من أخطاء الماضي وتطلع إلى المستقبل. الفشل كثيراً ما يكون بمثابة خطوة على طريق النجاح.

١٠. حدد الأفكار الزائفة وتخلص منها.

١١. قم ببذل الخير من أجل الآخرين. نحن نشعر بالرضا عن أنفسنا عندما نساعد الآخرين.

١٢. تحرر من التفكير في أن تبلغ المثالية والكمال؛ ليس هناك إنسان كامل. أتح لنفسك حرية الفشل لأن الباحثين عن الكمال لا يشعرون بالرضا أبداً.

١٣. تفكر في النعم الكثيرة التي منحك الله إياها بدلاً من أن تقبع في التحسر على ذاتك. ركز على نقاط قوتك وإمكانياتك بدلاً من الانشغال بنقاط ضعفك وجوانب قصورك.

١٤. احتفظ بسجل لإنجازاتك من خلال كتابة ما حققته.

١٥. كن منفتحاً على الأفكار الجديدة والنقد البناء. لا تتردد في التعلم من الآخرين.

١٦. كن مبدعاً. تحد الطريقة المعتادة على القيام بالأشياء. واسأل نفسك: "كيف يمكنني أن أفعل الأشياء على نحو أفضل؟".

١٧. اقرأ كتاباً جديداً على الأقل مرة كل شهر.

١٨. قم بتنمية حس الفكاهة والمرح لديك كوسيلة للتغلب على التوتر. فالضحك يولد حالة من الاسترخاء وهدوء الأعصاب.

١٩. لا تقلل أبداً من شأن ذاتك. واقبل المجاملات وثناء الآخرين بابتسامة وكلمة شكر.

٢٠. قم بحماية شعورك بقيمة ذاتك من تحقير الآخرين بأن تقول لهم: "بغض النظر عما تقوله أو تفعله بي، فإن هذا لا يؤثر على تقديري لذاتي".

من أفضل الدروس التي تعلمناها في الحياة، أننا نتعلم من أخطائنا وفشلنا. فخطأ الماضي هو حكمة ونجاح المستقبل.

ترايون إدواردز

استبيان تجديد الذات ١: ما مدى كفاءة البعد العقلي؟

١. هل تشعر بالارتياح إزاء ذاتك؟

٢. هل يمكنك أن تتقبل إحباطات الحياة؟

٣. هل تضع أهدافاً شخصية واقعية؟

٤. هل يمكن أن تسخر من نفسك؟

٥. هل أنت منفتح على الأفكار الجديدة؟

٦. هل يمكن أن تتكيف مع التحديات الأساسية في الحياة؟

٧. هل تتطلع إلى المستقبل بثقة؟

٨. هل تتخذ قرارات منطقية؟

٩. هل يمكن أن تقبل مجاملات وثناء الآخرين بكلمة شكر؟

١٠. هل أنت ملتزم بعملية تعلم مستمر؟

١١. هل تنام عموماً بشكل جيد؟

١٢. هل تشعر عموماً بالحيوية والنشاط؟

١٣. هل أنت متقبل لجوانب قصورك الذاتية؟

١٤. هل أنت مهتم بمظهرك الشخصي؟

١٥. هل أنت بوجه عام مسيطر على انفعالاتك كالغضب والشعور بالذنب؟

ملحوظة: إذا كانت معظم إجاباتك بـ "نعم"، فإن البعد العقلي، أحد أبعاد تجديد الذات، في حالة جيدة.

تعزيز تقديرك لذاتك

كف عن طلب الكمال من نفسك. بطبيعتنا كبشر، لا يمكن لأحد منا أن يتجنب الوقوع في الخطأ من وقت لآخر. لا تدع الناقد المرضي يقلل من تقديرك لذاتك من خلال أن تصغي إليه في كل مرة تقع فيها في الزلل. حاول أن تسامح نفسك عندما ترتكب خطأ؛ لا تتشبث أبداً بأخطاء الماضي. انظر إلى الأخطاء على أنها دروس ينبغي التعلم منها. لكن تجنب تكرار نفس الأخطاء.

❑ البعد البدني

من بين أبعاد تجديد الذات البعد البدني، وهو يتضمن في الأساس العناية الجيدة بجسدك؛ وأن تعيش وفقاً لأسلوب حياة صحي. فالصحة في مقدمة كنوز الحياة. والبعد البدني يتضمن ثلاثة عناصر أساسية: اللياقة البدنية، والتغذية الملائمة، والراحة والاسترخاء المناسبين.

اللياقة البدنية

تشير اللياقة البدنية بوجه عام إلى قدرتك على أن تؤدي المهام اليومية دون أن تصاب بالتعب والإرهاق الشديد. وببساطة، اللياقة البدنية هي قدرة جسدك على أن يعمل بأعلى مستوى من الكفاءة. والاحتفاظ باللياقة البدنية عملية مستمرة. واللياقة البدنية يمكن أن يتم تقسيمها إلى أربعة عناصر:

- اللياقة الهوائية؛ قدرة القلب على ضخ الدم وتوصيل الأكسجين إلى كافة أجزاء الجسم.
- اللياقة العضلية؛ قوة وتحمل العضلات.

◆ المرونة؛ قدرة جسدك على بسط وثني مفاصلك الأساسية.

◆ بنية الجسم؛ نسبة الأنسجة الدهنية والأنسجة غير الدهنية في جسدك.

واللياقة الهوائية تتضمن بناء نشاطك الجسماني، مما يزيد من كفاءة القلب والرئتين والدورة الدموية. للاحتفاظ باللياقة الهوائية، لست في حاجة إلى أن تجري في سباقات المسافات الطويلة؛ كل ما هنالك أنك في حاجة لأن تشارك في تمرينات هوائية روتينية منتظمة مثل المشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجات، والتنس، وكرة القدم. والتمرينات الهوائية ينبغي أن تتم بإيقاع سريع بالقدر الذي يكفي لأن يرتفع معدل نبض قلبك ليصل إلى ٦٠٪ على الأقل من أقصى معدل نبض لديك. وعموماً، فإن أقصى معدل نبض مقبول يتم حسابه بطرح سنوات عمرك من ٢٢٠.

والقوة العضلية هي مقدار القوة التي يمكن أن تولدها في وقت معين، في حين أن التحمل العضلي هو مقدار القوة التي يمكن أن تولدها بشكل متكرر لفترة زمنية ممتدة. والأنشطة التي تزيد من اللياقة العضلية هي ركوب الدراجات، وتمرينات الضغط، ورفع الأثقال.

والمرونة تم تعريفها على أنها المدى الممكن لحركة مفصل أو مجموعة مفاصل. والمرونة يتم اكتسابها من خلال تمرينات الإطالة. وكلما زادت مرونتك، زادت السهولة التي يمكنك بها تحريك مفاصلك بشكل مريح. ومن أمثلة التمرينات التي تزيد المرونة اليوجا وألعاب القوى.

وبنية الجسم تتغير وفقاً لتمريناتك وعاداتك الغذائية. ومن الطرق البسيطة لفحص حالة بنيتك الجسدية أن تمسك ثنية من جلد بطنك بإصبعي الإبهام والسبابة. إذا استطعت أن تقبض أكثر من بوصة، فأنت في حاجة لأن تتمرن بشكل أكثر انتظاماً وأن تغير من نظامك الغذائي.

مكاسب اللياقة البدنية

عندما تتمتع باللياقة الدنية، فإن هذا يحقق لك مكاسب نفسية وفسيولوجية. تشير الأبحاث إلى أن التمرينات الهوائية المنتظمة (على الأقل من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة كل ثلاثة أو أربعة أيام أسبوعياً) يمكن أن تساعد على شعور الناس بمشاعر أفضل إزاء أنفسهم، كما يمكن أن تقلل من توترهم. أيضاً يحسن التوتر من تقدير الذات بما يظهر في صورة زيادة الثقة بالنفس، والاستقلالية، والحسم. والأنشطة الهوائية تؤدي إلى إفراز الإندورفينات (مواد كيمائية تشبه المورفين) التي تقلل من الألم وتثير الشعور بالحيوية والنشاط.

الصحة في مقدمة كنوز الحياة.

✍ رالف والدو إميرسون

مكاسب اللياقة البدنية

- تحسين الصحة العامة
- زيادة التركيز
- تقليل التوتر والمساعدة على الاسترخاء
- تحسين النوم
- تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين
- تقوية القدرة الجنسية
- تحسين المظهر
- الإبطاء من الوصول إلى سن الشيخوخة
- زيادة الثقة بالنفس
- تقليل نسبة الدهون في الجسم
- زيادة العمر بشكل ملحوظ

ومن الناحية الفسيولوجية، تقوي التمرينات الهوائية القلب والرئتين. والمفاصل التي يتم تدريبها بشكل منتظم تظل سليمة صحياً وسهلة الحركة. كذلك تحسن التمرينات من مظهرك عن طريق تقوية عضلاتك.

تلميحات عن التمرينات البدنية

١. ابدأ برنامجك التدريبي بالتدريج. واضبط وكيف هذا البرنامج بحيث يتلاءم مع حدود إمكانياتك الذاتية.

٢. إذا كان سنك فوق ٤٠ عاماً أو إذا كانت لديك مشكلة طبية، فراجع الأمر مع الطبيب أولاً قبل البدء في برنامجك التدريبي.

٣. لا تتمرن إذا كنت متعباً أو مريضاً.

٤. تجنب القيام بالتمرينات بنشاط وقوة خلال ساعتين من تناول وجبة كبيرة، فأنت بذلك تعرض نفسك لمخاطر عسر الهضم والإصابة بمغص حاد في بطنك.

٥. قم بتمرين إحماء وإطالة من ٥–١٠ دقائق قبل أن تبدأ تمريناتك الهوائية. وبعد انتهائك منها، قم بتمرين تهدئة من ٥–١٠ دقائق.

٦. شارك في التمرينات الهوائية التي تناسبك.

٧. تناول الكثير من الماء، قبل أو أثناء أو بعد التمرينات الهوائية كي يحل محل العرق الذي يفقده الجسم.

٨. انتهز أي فرصة لاستخدام رجليك. استخدم السلالم بدلاً من المصعد. قم بالمشي إلى المحلات القريبة بدلاً من استقلال سيارتك للوصول إليها.

☐ التغذية

التغذية الملائمة مهمة في الاحتفاظ بصحتك العامة ولياقتك البدنية، ما تأكله هو العنصر الحاسم في ذلك. فالطعام هو وقود الجسم، إنه يزودك بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية. والنظام الغذائي السليم يمكن أن يساعدك على الشعور بمشاعر أفضل كما يقلل من التوتر. أيضاً يقلل النظام الغذائي السليم من احتمالات إصابتك بمرض. والنظام الغذائي يرتبط بستة من بين الأسباب العشرة الرئيسية المؤدية للوفاة: أمراض القلب، والسرطان، والسكتة الدماغية والبول السكري، والتصلب العصيدي، وتليف الكبد.

تلميحات عن التغذية

١. احتفظ بنظام غذائي متوازن يومياً كي تكون طاقتك في أعلى مستوياتها. يشير الخبراء إلى أن البروتينات ينبغي أن تشكل حوالي ١٥٪ من السعرات الحرارية اليومية، كما ينبغي ألا تزيد نسبة السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الدهون عن ٣٠٪، أما نسبة السعرات الباقية فينبغي أن يكون مصدرها في الأساس المواد الكربوهيدراتية المعقدة.

٢. تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف كالفاكهة والخضراوات والحبوب الغذائية. فالألياف تزيد من السلامة الصحية للقناة الهضمية كما تساعد على منع حدوث إمساك. ويعتقد بعض العلماء أن الألياف تساعد أيضاً على منع حدوث أنواع معينة من السرطانات والأمراض الهضمية.

٣. تناول الخضراوات النيئة أو التي تم طهيها بصورة يسيرة، لأن الطهي الشديد للخضراوات يدمر الفيتامينات المهمة بها.

٤. قلل من تناولك للأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السكر المكرر مثل الشيكولاتة والكعك والمشروبات السكرية.

٥. تجنب الأطعمة المقلية بالغمر في كمية كبيرة من الزيت أو قم بتناولها فقط على فترات. اختر الأطعمة التي تُطهى على البخار، أو المخبوزة، أو المقلية بسرعة في

قليل من الزيت على حرارة مرتفعة مع التقليب.

٦. تجنب الكميات الزائدة من الدهون، والكوليسترول، والكافيين، والملح، والسكر. وينبغي ألا يزيد مقدار ما تحصل عليه من الكوليسترول عن ٣٠٠ ملليجرام يومياً.

٧. تناول ٦–٨ أكواب من الماء يومياً لمساعدة جسمك على التخلص من الفضلات وغيرها من المواد السامة.

٨. تجنب التدخين. أكثر من ٩٠٪ من حالات سرطان الرئة يكون سببها التدخين، ومعدل الوفاة بسبب أمراض القلب بالنسبة للمدخنين يفوق معدل الوفاة لنفس السبب بالنسبة لغير المدخنين بنسبة ٧٠٪.

٩. بالنسبة لمصادر البروتينات، اختر الأسماك أو الدواجن (بدون الجلد) أو اللحوم الحمراء. لا تأكل أكثر من ١٧٠–٢٢٥ جراماً من الدواجن أو الأسماك أو اللحوم يومياً.

١٠. تجنب الأكل بين الوجبات. إذا شعرت بالجوع بين الوجبات، فتناول فاكهة أو سندوتش.

١١. تجنب تناول الكحوليات أو المسكرات.

١٢. احتفظ بوزن مثالي.

١٣. استخدم ألباناً منزوعة الدسم أو قليلة الدسم بدلاً من الألبان كاملة الدسم.

١٤. تناول خبزاً مصنوعاً من دقيق الحبوب الغذائية الكاملة.

الراحة والاسترخاء

الراحة والاسترخاء هما عنصران حاسمان كذلك في التغلب على التوتر. فجسمك يحتاج إلى قسط مناسب من الراحة كي يجدد نشاطه ويستعيد حيويته. وإنتاجيتنا الذاتية تتراجع إذا لم ننم بالشكل الكافي. فقلة النوم تقلل من قدرتنا على التركيز واتخاذ القرارات. ومعظم البالغين يحتاجون إلى حوالي ست إلى ثماني ساعات من النوم كل

ليلة. وحتى تحدد أفضل جدول زمني للنوم، يوصي الخبراء بأن تتبع ساعات نومك لمدة ١٠ أيام. إذا شعرت بالحيوية والنشاط كل صباح وبأنك قادر على الاحتفاظ بتركيزك طيلة يومك، فإن متوسط عدد الساعات التي نمتها في الليلة يكون أقرب إلى الوضع المثالي.

تلميحات عن النوم الصحي

١. التزم بجدول زمني للنوم بحيث تصبح "مبرمجاً" على الشعور بالنعاس في وقت معين.

٢. تناول عشاءك في وقت مبكر. وتذكر أن المعدة الممتلئة يمكن أن تعيقك عن النوم في الليل.

٣. إذا كنت تشعر بصعوبة في النوم، فلا ترقد في السرير. التقلب في فراشك بوجه عام لن يساعدك على النوم. غادر فراشك وتناول كتاباً للقراءة فيه أو شاهد التليفزيون إلى أن تشعر بالنعاس.

٤. تناول كوباً من اللبن قبل أن تأوي إلى فراشك. فاللبن يحتوي على التريبتوفان، وهو مادة تعمل بمثابة مهدئ طبيعي.

٥. اجعل غرفة نومك مظلمة وهادئة. مع ذلك يمكنك أن تستمع إلى موسيقى هادئة إذا كان هذا يساعدك على النوم.

٦. خذ حماماً دافئاً يساعدك على الاسترخاء قبل أن تأوي إلى فراشك.

٧. تمرن بانتظام. إذا لم تتمرن بشكل جيد، فجرب السير قبل أن تأوي إلى فراشك.

٨. جرب الاسترخاء النفسي. تحول بعقلك وتفكيرك إلى الأحداث المبهجة.

٩. تجنب تناول المنبهات (القهوة، والشاي، والسجائر) وقت النوم لأنها ستمنعك من النوم.

١٠. لا تعالج مشكلات العمل قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة.

استبيان تجديد الذات ٢: ما مدى كفاءة البعد البدني؟

١. هل وزنك يتناسب بالشكل الطبيعي مع طولك؟

٢. هل تلتزم بنظام غذائي متوازن يشمل الفاكهة والخضراوات والحبوب الغذائية والأطعمة البروتينية ومنتجات الألبان؟

٣. هل تتناول الأسماك أو الدواجن بدلاً من اللحوم الحمراء كلحم الضأن واللحم البقري؟

٤. هل تتناول أطعمة مقلية بالغمر في الزيت فقط على فترات؟

٥. هل تشرب، في المتوسط، ٦ أكواب من الماء كل يوم؟

٦. هل تتجنب تناول الكحوليات؟

٧. هل تتجنب التدخين؟

٨. هل تتمرن بنشاط وقوة ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً؟

٩. هل تنام بشكل سليم وتستيقظ وأنت شاعر بالنشاط والحيوية في صباح اليوم التالي؟

١٠. هل تقوم بفحوصات طبية على فترات منتظمة؟

ملحوظة: إذا كانت معظم إجاباتك على الأسئلة بـ "نعم"، فإن صحتك البدنية جيدة.

❑ البعد الاجتماعي

البعد الاجتماعي لتجديد الذات يتضمن في الأساس تنمية علاقات جيدة وأمينة مع الآخرين والاحتفاظ بها في كل من حياتك الشخصية والمهنية. إنه يشمل العلاقات الإنسانية الجيدة، وإدارة الصراعات بشكل بناء، والتصرف بحسم، والتواصل بشكل فعال. سوف تعزز العلاقات المبهجة القائمة على الحب المتبادل بينك وبين الآخرين من تقديرك لذاتك.

إجادة العلاقات الإنسانية

العلاقات الإنسانية الجيدة عنصر حاسم وأساسي لتحقيق النجاح في كل من حياتنا الشخصية والمهنية. فليس هناك منا من يستطيع أن يتجنب التعامل مع الآخرين. وكما يقول ثيودور روزفلت: "أهم عنصر في معادلة النجاح هو البراعة في التعامل مع الآخرين والتكيف معهم".

ما معنى العلاقات الإنسانية؟

العلاقات الإنسانية في الأساس هي الروابط التي تنشأ بين الناس نتيجة لتفاعلهم أو عملهم سوياً. جاك هالوران ودوجلاس بنتون يعرفان العلاقات الإنسانية بأنها "التفاعل بين الناس، سواء كان ذلك في صورة صراع أو تعاون".

والعلاقات الإنسانية تتواجد عندما يعمل الناس سوياً في مجموعات متناغمة ومنسجمة لبلوغ أهداف مشتركة. إنها تتضمن بناء علاقات مع الآخرين سليمة وطويلة الأمد والاحتفاظ بها؛ والتعامل بشكل فعال مع الصراعات؛ وتعلم الكيفية التي يمكنك بها التعامل مع من هم أعلى منك ويطالبونك بالكثير أو يظلمونك. والعلاقات الإنسانية لا تتضمن استغلال الآخرين والتلاعب بهم من أجل أن يقوموا بما تريد منهم القيام به.

أهمية العلاقات الإنسانية

١. باعتبار أننا مخلوقات اجتماعية، لا يمكننا أن نهرب من التفاعلات الإنسانية في حياتنا اليومية. ليس هناك أحد يعمل في فراغ. في معظم الأمور، نحن نحتاج إلى مساعدة وتعاون الآخرين معنا كي نحقق أهدافنا.

٢. يشير العديد من الدراسات إلى أن حوالي نسبة ٨٥٪ من النجاح في مجال الأعمال يمكن أن تُعزى إلى مهارات التعامل وتكوين العلاقات وفقط ١٥٪ إلى المعرفة الفنية.

٣. أيضاً تحسن علاقات العمل الإيجابية بوجه عام من الإنتاجية. فصانعوا المنتجات والخدمات الجيدة هم البشر في الأساس، وليس التكنولوجيا أو إجراءات الجودة الشكلية.

٤. العلاقات الإنسانية الجيدة تساعدنا أيضاً على الشعور بمشاعر طيبة نحو أنفسنا.

المبادئ الأساسية للعلاقات الإنسانية

١. أعظم رغبة لدى كل إنسان هي أن يلقى تقديراً وثناءً.

٢. كل إنسان يرغب في الشعور بأنه مهم؛ فكل منا يرغب في أن يكون له شخصية وكيان.

٣. كل العلاقات الإنسانية ينبغي أن تكون نافعة ومشبعة للأطراف الداخلة فيها.

٤. عامل الناس بمثل ما تحب أن يعاملوك به.

٥. يرغب الناس في أن تتم معاملتهم باحترام وتوقير.

٦. يتطلع الناس لأن يثني عليهم الآخرون عندما يقومون بعمل جيد.

٧. يأمل الناس في أن تتم معاملتهم بعدل وبمساواة.

٢٠ تلميحاً لتحسين العلاقات الإنسانية

١. عامل جميع الناس بالاحترام والتوقير. أشعرهم بأهميتهم. حيهم وخاطبهم بأسمائهم. وأحطهم علماً بالمعلومات المناسبة.

٢. ابحث عن الجانب الجيد في الناس والمواقف. اقبل الناس على حالهم. ركز على العلاقة، لا على شخصية الفرد. تجاهل الإثارات الثانوية ولا تحول الأمور البسيطة إلى مشكلة.

٣. أظهر اهتماماً حقيقياً بالآخرين. شجع الآخرين على أن يتحدثوا عن أنفسهم.

٤. أقم علاقات فوز–فوز. ابحث عن المنفعة المتبادلة في كل علاقاتك وتفاعلاتك الإنسانية.

٥. كن حسن الإصغاء؛ ولا تقاطع. أنصت باهتمام وتركيز بهدف فهم ما يقال.

٦. إذا دعت الضرورة، قم بلفت أنظار الناس إلى أخطائهم بشكل غير مباشر. هاجم المشكلة، ولا تهاجم المتسبب فيها. اجعل الناس يحفظوا ماء وجوههم. تجنب أن تصفهم بالغباء أو بالحماقة. إن الهجوم على شخصية إنسان ما سوف يأجج من مشاعر الاستياء والانتقام. لا تستعد الأخطاء أو الشكاوى القديمة لأن هذا يؤدي إلى غضبه وإلى أن يتخذ موقفاً دفاعياً.

٧. أعطِ تقييماً أميناً ومحدداً. أثنِ على من أحسن علناً؛ وامنح من أساء نقداً بناءً سراً. تجنب إضاعة وهج الثناء ولا تعقب مدحك بالنقد مباشرة.

٨. انسب الفضل لأهله متى كان ذلك واجباً. وتجنب إعطاء مجاملات زائفة.

٩. تحكم في انفعالاتك بشكل بناء. لا تفقد أعصابك أبداً.

١٠. اعترف بأخطائك واعتذر لمن أوقعتهم في حرج. وتجنب اتخاذ موقف دفاعي.

١١. لا تتمسك بموقفك الغاضب. أتح للآخرين فرصة أن يعيدوا بناء العلاقة التي دُمرت معك.

١٢. اعرض عليهم الأفكار والمهارات والتجارب والخبرات والمعلومات الملائمة.

١٣. تحدث بإيجابية عن الآخرين أو لا تتحدث مطلقاً. انقل ما قيل من كلام طيب عن شخص ما إلى ذلك الشخص. وتذكر أن كثيراً من العلاقات دُمرت بسبب النقد الهدام.

١٤. حافظ على الأسرار. قاوم الرغبة في إشعار الآخرين بأهميتك عن طريق إفشاء الأسرار.

١٥. التزم بالعبارات والكلمات الأساسية الدالة على اللطف والكياسة على نحو "من فضلك"، و"شكراً لك"، و"آسف" متى لزم ذلك.

١٦. كن متجاوباً من الناحية الوجدانية. حاول دائماً أن تفهم وجهة الآخرين.

١٧. احترم تعهداتك والتزاماتك. لا تعد بشيء أبداً خارج حدود إمكانياتك أو بقرار لا يمكنك الاضطلاع به.

١٨. ساعد الآخرين على أن ينموا ويطوروا من ذاتهم.

١٩. ابتسم وكن مرحاً.

٢٠. تجنب الجدل الذي لا داعي له والتعليقات الساخرة. لاحظ أنه لا أحد يخرج من أي جدل وهو فائز حقاً.

ليس هناك عدو أشد ضرراً من الغضب.

✍ ساثيا ساي بابا



□ إدارة الصراعات بين الأشخاص

الصراع جزء من حياتنا اليومية. ويمكن أن يثور في شكل جدل مع صديق، أو خلاف مع رئيس العمل حول أفضل طريقة للقيام بمهمة ما، أو سوء تفاهم بين أفراد الأسرة. وعندما يواجه الناس موقفاً مولداً للصراع، فإن منهم من يلجئون إلى السلوك العدواني ومنهم من يستشيطون غضباً من داخلهم لكن يبقون هادئين ويعاقبون الشخص المتسبب في غضبهم بصمتهم. لا يمكننا أن تتجنب الصراع أبداً لكن يمكننا أن نتعامل معه بنجاح.

ما معنى الصراعات بين الأشخاص؟

الصراعات بين الأشخاص يمكن أن نعرفها بأنها الخلاف بين شخصين أو أكثر حول أمور ومشكلات فعلية أو انفعالية. والصراعات الفعلية تتضمن خلافات حول أمور معينة كالأهداف، ووسائل تحقيق الأهداف، والمسئوليات، والقواعد. والصراعات الانفعالية تنشأ عن مشاعر الكراهية والبغض والخوف والاستياء والإعراض والصدام بين الشخصيات.

هل الصراعات بين الأشخاص أمر سيئ؟

بالرغم من أن الصراعات بين الأشخاص جانب طبيعي من جوانب الحياة، إلا أنها اكتسبت سمعة سيئة. فكثير من الناس لديهم اعتقاد خاطئ مفاده أن الصراعات بين الأشخاص أمر سيئ ينبغي تجنبه. ومن العجيب أن مثل هذا الاتجاه يثير مزيداً من الصراعات الداخلية وشعوراً بالإحباط. كثير من علماء النفس متفقون على أنه بوجه عام، يكون من الأفضل كشف الصراعات التي بين الأشخاص وحلها بلباقة وفعالية. فكشف الصراعات وحلها يساعد على تنمية علاقات أمينة وقوية بيننا وبين الآخرين.

والصراعات التي تفرزها التفاعلات بين الأشخاص يمكن أن تكون بناءة أو مدمرة. والصراعات بين الأشخاص التي يتم إدارتها بشكل جيد تكون بناءة عندما تحسن من جودة وكفاءة القرارات، وتعزز من بيئة التقييم الذاتي، وتحفز على التجديد والابتكار من خلال تشجيع الأفكار الجديدة، وتعزز التواصل المفتوح والأمين. ومن ناحية أخرى، تكون الصراعات بين الأشخاص التي يتم إدارتها بشكل سيئ هدامة عندما تؤدي إلى التوتر، وتقليل التعاون، وزيادة الشك، وإعاقة التواصل.

أسباب الصراعات بين الأشخاص

١. قلة التواصل المفتوح والأمين مما يؤدي إلى الشك المتبادل وعدم الثقة.

٢. التناقض في أداء الأدوار؛ كأن يكون هناك شخصان ينظر كل منهما لدوره ولدور صاحبه بشكل مختلف.

٣. الصراع القيمي؛ ويحدث عندما يكون لدى شخصين توقعات وآمال وأفكار متباينة.

٤. عدم توافق الأهداف أو الحاجات.

٥. اختلاف الأفكار حول الكيفية التي تؤدّى بها مهمة معينة.

٦. العداء النفسي كالاستياء والخوف والإعراض.

استراتيجيات إدارة الصراعات بين الأشخاص

١. التجنب. وهذه الاستراتيجية التي عادة ما تكون مؤقتة، تتضمن الانسحاب من موقف الصراع. فأنت تتعمد أن تتجاهل الأمر بدلاً من التعامل معه. وهي استراتيجية ملائمة جداً عندما يكون الموضوع تافهاً؛ أو عندما يكون الضرر الناجم أكبر من المنفعة المتحققة في حالة التوصل إلى حل؛ أو عندما تكون احتمالات تلبية

رغباتك ضئيلة؛ أو عندما يكون اتصالك بالشخص المعني بالأمر غير متاح بالشكل الكافي؛ أو عندما تكون في حاجة إلى وقت من أجل القيام بجمع المعلومات.

٢. التسوية. التسوية في الأساس عبارة عن الوصول إلى حل وسط عن طريق التفاوض بناءً على استعدادك لتقديم بعض التنازلات للطرف الآخر. وهذه الاستراتيجية تتضمن إشباعاً جزئياً لكلا الطرفين المعنيين بالأمر. وهي تكون ملائمة جداً عندما لا تكون هناك حاجة إلى حل مثالي؛ أو عندما يكون الوقت المتاح قصيراً؛ أو عندما يكون الطرفان على نفس الدرجة من القوة؛ أو عندما تكون هناك حاجة للتوصل لحل مؤقت لمشكلة معقدة.

٣. الهيمنة. الهيمنة تتضمن حل الصراع عن طريق استخدام قوتك أو سلطتك الرسمية. ومن أمثلة ذلك قول الأب لابنه: "لابد أن تمتثل لما أخبرتك به لأنني والدك". وهذا الأسلوب يكون ملائماً جداً عندما تكون هناك حاجة لاتخاذ إجراء سريع (ربما لا يحظى بتأييد كبير) من أجل ضمان مكاسب طويلة الأمد.

٤. التعاون. يتضمن التعاون تحديد الأسباب الكامنة للصراع والبحث عن حلول تحقق منفعة مشتركة. ويكون هذا الأسلوب ملائماً جداً عندما تكون هناك حاجة إلى اتخاذ قرارات عالية الكفاءة والجودة وعندما تكون الأمور مهمة للدرجة التي لا تسمح بتقديم تنازلات أو الأخذ بحل وسط.

٥. الإيثار. في هذه الاستراتيجية تكون على استعداد للتضحية بأن تقدم اهتمامات الطرف الآخر على اهتماماتك ورغباتك الشخصية. ومن الأمثلة الجيدة لهذا الأسلوب مجاملة أحد الزوجين للآخر عندما ينشأ صراع بينهما بأن يقوم بتقديم اهتمامات ورغبات الطرف الآخر على اهتماماته ورغباته الذاتية. وهذا الأسلوب يكون ملائماً جداً عندما يمثل الأمر أهمية أكبر بالنسبة للطرف الآخر مقارنة بأهميته بالنسبة لك، أو عندما ترغب في تقليل الخسائر لأدنى درجة ممكنة عندما تكون كفة الطرف الآخر راجحة على كفتك، أو عندما يكون الانسجام بين الطرفين ذا أهمية خاصة.

١٠ تلميحات عن إدارة الصراعات بين الأشخاص بنجاح

١. تخير الوقت والمكان الملائمين لمواجهة شخص ما. تجنب مناقشة الصراع في موقف عام أو في حضور أشخاص غير معنيين بالأمر.

٢. خطط لمناقشتك بعناية. فكر فيما تريد أن تقوله والكيفية التي ستقوله بها.

٣. تدرب على الإصغاء الفعال: غص بعقلك وراء الكلمات التي تسمعها. ركز وحاول أن تفهم ما يقوله الطرف الآخر. راقب رسائل لغته الجسدية.

٤. تحدث بهدوء عن المشكلة دون لوم أو إهانة الطرف الآخر. تجنب السخرية أو التهديد أو الشتم. أتح للطرف الآخر إمكانية أن يحفظ ماء وجهه.

٥. قم بتوليد بدائل من أجل حل الصراع. كن مرناً ومتفتح العقل.

٦. استخدم عبارات وجملاً تشتمل على ضمير المتكلم "أنا"، والذي يعني توضيح موقفك بناءً على مشاعرك الشخصية. فمثلاً قل: "لقد شعرت بالإهانة عندما انتقدتني أمام مرءوسي" بدلاً من أن تقول: "أنت لم تراعِ شعوري عندما انتقدتني أمام مرءوسي"؛ فالعبارة الأخيرة تهيئ الطرف الآخر لأن يتخذ موقفاً دفاعياً.

٧. تأمل بأمانة ما الذي أخطأت فيه واعترف به.

٨. أوضح بدقة للطرف الآخر مدى ما تشعر به من إحباط وخيبة أمل. تجنب العبارات الغامضة من قبيل: "أنت شخص لا يُعتمد عليه"، و"أنت شخص يفتقر إلى الحرفية". الأفضل أن تقول: "لقد أخفقت في الوفاء بالمواعيد المحددة لإنجاز مهام العمل المطلوبة منك مرتين هذا الشهر"، أو: "لقد تأخرت على مواعيد مهمة مع عملاء أساسيين ثلاث مرات هذا الشهر".

٩. ابحث عن هدف مهم وجذاب لكلا طرفي الصراع.

١٠. افصل الحقائق عن وجهات النظر. صف الحدث المولد للصراع بموضوعية.

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

قم بالتركيز على الجانب الطيب في الناس وفي المواقف. عبر عن امتنانك للآخرين على كرمهم وعطفهم. أخبر زملاءك بالشيء الذي تحبه فيهم. سوف تشعر بمشاعر طيبة عندما تجامل الآخرين أو تثني عليهم. جرب ذلك!

الحسم

جميعنا يتبَع ثلاثة أساليب في سلوكه العلائقي عند تفاعله اليومي مع الآخرين. وهذه السلوكيات هي السلوك السلبي، والسلوك العدواني، وسلوك الحسم.

والسلوك السلبي يتضمن في الأساس استسلام المرء لمطالب الآخرين، وعدم تعبيره عن مشاعره أو آرائه بوضوح وبصراحة، وتقديمه الكثير من الاعتذارات. وهذا الأسلوب يوصل بوجه عام رسالة دونية: "لست على نفس قدرك من الأهمية". وهدف السلوك السلبي هو إرضاء الآخرين وتجنب الصراع. نحن نتصرف بشكل سلبي عندما نلقى تهديداً من الآخرين ونجد صعوبة في أن نقول كلمة "لا" لأشخاص مقنعين. والسلوك السلبي بوجه عام يؤدي إلى ضغوط انفعالية، وإحباطات بل وحتى إلى الغضب. إنه يدمر تقديرنا لذاتنا.

والسلوك العدواني يتضمن تجاهل حقوق الآخرين، وإلقاء اللوم عليهم على المشكلات والأخطاء، وتوجيه تهديدات لهم، والهجوم اللفظي عليهم والسخرية منهم. وهذا الأسلوب يوصل رسالة استعلاء: "أنا مهم أما أنت فلا". وهدف السلوك العدواني هو السيطرة على الآخرين وإذلالهم. والسلوك العدواني يزيد من تفاقم التوتر والضغوط ويعوق نمو العلاقات القائمة على الثقة والحميمية.

ووفقاً لمعظم علماء النفس، فإن أكثر أساليب السلوك فعالية بالنسبة لأغلب المواقف هو أسلوب الحسم. والحسم يساعد أيضاً على تعزيز تقدير الذات عن طريق رفع مستوى احترامنا لأنفسنا وتعزيز ثقتنا بها.

ما معنى الحسم؟

وفقاً لـ أيه. جيه. لانج وبي. جاكوبوسكي، فإن الحسم هو "الزود عن حقوقنا الشخصية والتعبير عن أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا بطرق مباشرة وأمينة وملائمة دون انتهاك لحقوق الطرف الآخر". والخصائص الأربع الرئيسية للحسم هي الدفاع عن حقوقنا الشخصية؛ والتعبير عن مشاعرنا بطريقة واضحة وأمينة؛ واحترام حقوق ومشاعر الآخرين؛ والقدرة على أن نقول "لا" عندما لا نرغب في القيام بشيء ما.

مكاسب الحسم

- يمهد الطريق للعلاقات القائمة على الصدق والأمانة
- يساعد في تقليل التوتر الشخصي
- يزيد من احتمالات الوصول إلى ما تريده بالفعل من الحياة
- يتيح لك ممارسة حقوقك الشخصية دون قلق لا داعي له ومن غير إنكار لحقوق الآخرين
- يسهم في تقوية الذات
- يساعد على تعزيز ثقتك بنفسك والشعور بقيمتك كإنسان
- يساعدك على أن تحظى باحترام زملائك وأصدقائك

١٢ حقاً من الحقوق الشخصية الأساسية

في محاولتك لأن تصبح أكثر حسماً، ينبغي أن تضع في الحسبان أنك تتمتع بالحقوق الأساسية التالية:

١. الحق في أن تقرر الكيفية التي تحيا بها حياتك وأن تحدد ما هي أولوياتك.

٢. الحق في أن تحدد أهدافك وقيمك.

٣. الحق في أن تعبر عن آرائك بطريقة أمينة وصادقة.

٤. الحق في أن تخبر الآخرين عن الكيفية التي ترغب في أن يعاملوك بها.

٥. الحق في أن تعبر عن رغباتك أو تطلب ما تريده.

٦. الحق في أن تقول "لا" عندما يطلب الآخرون منك المساعدة.

٧. الحق في ألا تبرر أو تفسر أفعالك أو مشاعرك للآخرين.

٨. الحق في أن تقع في الخطأ.

٩. الحق في أن تغير رأيك.

١٠. الحق في أن تقول "لا أعرف" أو "لا أفهم".

١١. الحق في أن تتخذ قرارات غير منطقية أحياناً.

١٢. الحق في أن تتمتع بخصوصية شخصية.

١٠ تلميحات عن الكيفية التي تصبح بها أكثر حسماً

١. حدد المهم بالنسبة لك ولحياتك.

٢. عبر عن آرائك بدقة واقتناع.

٣. قم بوضع أهداف واقعية وحققها دون أن يتداخل ذلك مع أهداف الآخرين.

٤. تأكد من أن مطالبك معقولة ومنطقية ولا تنتهك حقوق الآخرين.

٥. استخدم لغة الجسد لدعم رأيك. واحتفظ بالتواصل البصري وانتصاب القامة، واستخدم إيماءات يديك للتأكيد على كلامك.

٦. استخدم أسلوب التكرار. قل ما تريد أن تقوله مراراً وتكراراً دون أن تغضب. هذا الأسلوب يجدي لأن الطرف الآخر يتلقى عن طريقه رسالة مفادها أنك لن تتزحزح عن موقفك.

٧. استخدم أسلوب الحسم الوجداني. أولاً دع الطرف الآخر يعرف أنك تتعاطف معه أو مع موقفه، ثم أوضح له الشيء الذي لازلت تتوقع منه القيام به.

٨. استخدم رسائل تشتمل على ضمير المتكلم "أنا" للتعبير عن مشاعرك وأفكارك الحقيقية. من أمثلة هذه الرسائل "أنا أشعر بالغضب عندما لا تحترم وعودك" و"أنا أشعر بالإحباط عندما لا تقدر عملي الجيد". تجنب إدانة سلوك الطرف الآخر.

٩. تعلم أن تقول كلمة "لا" بأدب وثبات رداً على طلبات الآخرين غير المعقولة.

١٠. دافع عن حقوقك المشروعة.

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

شارك في مشروع من مشروعات المجتمع الجديرة بالعمل من أجلها. فالتطوع يعزز من تقدير الذات من خلال زيادة اعتزاز المرء بنفسه، وشعوره بالكفاءة والإنجاز. إنه يساعده أيضاً في التغلب على التوتر والاكتئاب. بعض الدراسات أظهرت أن المتطوعين يكونون في الغالب أفضل صحة ممن لا يتطوعون بخدماتهم.

❑ كيف تصبح متواصلاً فعالاً

قليل منا من يتواصلون بفعالية في جميع الأوقات. ونادراً ما ننصت بهدف الفهم الحقيقي لما يقال. فمعظمنا يسمع فقط ما يقوله الآخرون عندما نكون متلهفين لأن نتكلم. تشير الأبحاث إلى أن الشخص العادي يتذكر ٥٠٪ فقط مما سمعه بعد سماعه مباشرة و ٢٥٪ فقط بعد شهرين. أيضاً تشير الأبحاث إلى أن سوء التواصل هو على الأرجح أكثر مصادر الصراعات الشخصية التي يُستشهد بها.

ما معنى التواصل؟

التواصل هو عملية نقل مغزى ومعنى رسالة موجهة من المرسل إلى المتلقي. وهناك ثلاثة عناصر أساسية في عملية التواصل: المرسل، والرسالة، والمتلقي. والمرسل هو مصدر المعلومات والمبادر بعملية التواصل. والرسالة هي المعلومات أو المشاعر التي يتم نقلها. والمتلقي هو الشخص الذي يتلقى ويفسر رسالة المرسل. والتواصل يكون فعالاً عندما يفهم المتلقي الرسالة فهماً تاماً.

أنواع التواصل الشخصي

هناك نوعان أساسيان للتواصل الشخصي: التواصل اللفظي وغير اللفظي. والتواصل اللفظي هو الاستخدام الشفهي أو المكتوب للكلمات من أجل التواصل. ومن أمثلة التواصل المكتوب الخطابات والمذكرات والتقارير والرسائل الإخبارية والكتيبات. ومن أمثلة التواصل الشفهي المحادثات المباشرة والمكالمات الهاتفية والخطب واللقاءات.

والتواصل غير اللفظي هو التواصل بواسطة عناصر وسلوكيات لا تخرج في صورة كلمات. وهذا التواصل يحدث من خلال التعبيرات الوجهية والإيماءات ووضع الجسد والمظهر الشخصي ونبرة الصوت والمسافة بينك وبين من تتحدث إليه.

ووفقاً لألبرت مهربيان، فإن نسبة ٩٣٪ من مضمون أي رسالة في التواصل المباشر (وجهاً لوجه)، يتم نقلها من خلال السلوكيات غير اللفظية (٥٥٪ من خلال التعبيرات الوجهية ووضع الجسد و ٣٨٪ من خلال تغيير مقام الصوت ونبرته وتنغيمه)؛ و ٧٪ فقط من خلال الكلمات نفسها. ببساطة، الكيفية التي نقول بها شيئاً ما أهم بكثير من الكلمات التي نستخدمها. ومصداقية أي شخص في التواصل تعتمد في الأساس على الرسائل غير اللفظية. فالتواصل غير اللفظي يكون أكثر مصداقية من التواصل اللفظي.

أهمية التواصل الفعال

١. معظم الناس يقضون حوالي ٧٠٪ من وقت يقظتهم في التواصل مع الآخرين؛ من خلال القراءة والكتابة والتحدث والإنصات.

أهمية التواصل لعلاقاتنا كأهمية التنفس لحياتنا.

فيرجينيا ساتير

---

٢. التواصل أساس أي علاقة، فبدونه لا تكون هناك علاقة.

٣. التواصل الفعال يتيح لنا توصيل ونقل أفكارنا إلى الآخرين، وحل مشكلاتنا أو صراعاتنا بسهولة، وفهم ما يقوله الآخرون.

٤. لا يمكننا أن نؤدي عملنا بفعالية بدون التواصل. ووفقاً لروبرت بولتون، ٨٠٪ من الناس يخفقون في العمل لأنهم لا يتواصلون بشكل جيد مع الآخرين.

٢٠ تلميحاً عن التواصل بفعالية

١. أوضح أفكارك قبل التواصل. إذ لو كان الأمر الذي تتواصل بشأنه غير واضح لك، فلن يكون واضحاً للطرف الآخر.

٢. خذ في الاعتبار تفاصيل الموقف (المناخ الاجتماعي، والتقاليد، والمكان والزمان اللذان سيحدث فيهما التواصل).

٣. تشاور مع أناس آخرين، متى كان ذلك ملائماً، حول تخطيط التواصل. فكثيراً ما يؤدي هذا إلى مزيد من الإدراك والموضوعية.

٤. استخدم لغة جسدية مناسبة لنقل مشاعرك الحقيقية. وتأكد من أن لغة جسدك لا تتعارض مع رسائلك الشفهية. انظر الشكل ٣٠ للاطلاع على أمثلة للغة الجسد والرسائل التي يمكن أن تنقلها.

٥. استخدم لغة الجسد في التشجيع على التواصل. من أمثلة تلك اللغة الاحتفاظ بالتواصل البصري، والإيماء بالرأس لإظهار الفهم والانحناء للأمام لإظهار الاهتمام.

٦. كن حسن الإصغاء. تجنب مقاطعة المتحدث. وأنصت باهتمام إلى الرسالة وما تنطوي عليه من مشاعر المتحدث إزاء الموضوع. قاوم التشويشات. امنح المتحدث كل اهتمامك وتركيزك. وركز على ما يقال، وليس على الكيفية التي يُنقل بها.

> اسعَ أولاً لأن تفهم، ثم لأن تُفهم.
>
> ستيفن آر. كوفي

٧. ليكن عقلك منفتحاً على ما يقال. احتفظ بحكمك وتقييمك إلى أن ينتهي المتحدث من كلامه.

٨. تجنب الإعداد لتعليقاتك الشخصية والطرف الآخر يتحدث.

٩. تأكد من فهمك. كرر ما قاله الطرف الآخر بأسلوب مختلف أو بصيغة أخرى للتأكد من فهمك. يمكنك أن تقول مثلاً: "أود أن أتأكد من أنني قد فهمتك بشكل صحيح. تقول... أليس هذا صحيحاً؟".

لغة الجسد	الرسالة التي تنقلها
عندما تطرف العينان بشكل بالغ	القلق
التقطيب	الحيرة أو الغضب
اتساع العين وانتباهها	الحماس
الاستمرار في التواصل البصري	الاهتمام والثقة
راحتا اليدين المفتوحتين	الصراحة والأمانة
فرك راحتي اليدين	التوقع الإيجابي
طقطقة الأصابع أو النظر في الساعة	نفاد الصبر أو الملل
تشبيك الأيدي خلف الرأس	الثقة، أو الهيمنة، أو الشعور بالاستعلاء
وضع اليدين على الوركين	الموقف العدائي أو عدم الرضا
هز الأكتاف	عدم المعرفة أو قلة الفهم
حك العنق	التردد أو الشك
تشبيك الذراعين	الموقف الدفاعي أو السلبي
الوضع الجسدي المترهل	عدم الاهتمام أو الملل
ينقر نقراً خفيفاً على الذقن	اتخاذ القرار
الانحناء للأمام	الاهتمام أو الرضا عما يحدث

شكل ٣٠: أمثلة للغة الجسد والرسائل التي يمكن أن تنقلها

١٠. تجنب احتكار أي حوار أو مناقشة.

١١. قم بتدوين ملاحظات عندما يقوم المتحدث بعرض معلومات مهمة.

١٢. تحدث بصوت مسموع وواضح. وانطق الكلمات بصورة سليمة. تجنب الحديث بسرعة لا تتضح معها الكلمات.

١٣. كن مباشراً. استخدم الكلمات البسيطة والمألوفة والمحددة.

١٤. استخدم رسائل بصيغة المتكلم للتعبير عن مشاعرك وانفعالاتك دون أن تحمل الطرف الآخر على اتخاذ موقف دفاعي. من أمثلة تلك الرسائل: "عندما لم ترجع مكالمتي الهاتفية كما وعدتني بذلك، أضعت وقتي في انتظارك وهذا جعلني أشعر بالغضب فعلاً".

١٥. اجعل مستوى تواصلك متوافقاً مع مستوى تواصل الطرف الآخر.

١٦. ضع نفسك مكان الطرف الآخر. حاول أن ترى الأشياء من منظور المتحدث. أصغِ بقلبك إليه كي تفهم مشاعره بشكل تام.

١٧. تخير المكان والزمان المناسبين لنقل أي نقد بناء للطرف الآخر. تجنب الانفعال أو فقد أعصابك.

١٨. قلل أو تخلص من مصادر الضوضاء عندما تتواصل.

١٩. قم بتحسين مهارات تواصلك المكتوب. انظر الشكل ٣١ للاطلاع على توجيهات بشأن فعالية التواصل المكتوب.

٢٠. ليكن قولك موافقاً لفعلك. تأكد من أن أفعالك تدعم تواصلك.

١. **الوضوح**. كن محدداً ومباشراً. استخدم كلمات بسيطة وجملاً قصيرة. اكتب بلغة القارئ. وأعطِ الرسالة عنواناً كي تجعل الموضوع واضحاً.

٢. **الإيجاز**. ينبغي أن تكون الرسالة موجزة **بقدر الإمكان**. **احذف** الكلمات **التي لا داعي لها مثل "ليست هناك حاجة لأن أقول"، و"مما لا شك** فيه **أنه ينبغي عليك أن". إذا كانت الرسالة طويلة، فأعطِ موجزاً من صفحة واحدة يوضح النقاط الأساسية**.

٣. **التكامل**. **أعطِ القارئ** المعلومات الضرورية التي **تتيح له اتخاذ الإجراء الضروري دون الحاجة لأن** يسأل.

٤. **التماسك**. قم بتنظيم رسالتك بطريقة متسقة **ومتماسكة**. **حلل** رسالتك إلى النقاط **الأساسية** التي يمكن تقسيمها بعد ذلك إلى **نقاط فرعية**. تحدث عن أهم نقطة **أولاً**. اجعل كل فقرة قاصرة على فكرة أساسية واحدة تعكسها الجملة المحورية.

٥. **الصحة**. تأكد من أن الرسالة المكتوبة تشتمل على معلومات دقيقة. تثبت من دقة الحقائق والأرقام.

٦. **الكياسة**. ينبغي أن تكون رسالتك مكتوبة بطريقة لا توصل من خلالها ما تريد توصيله فحسب بل تزيد من الألفة والمودة أيضاً.

شكل ٣١: ستة توجيهات لتحقيق فعالية التواصل المكتوب

استبيان تجديد الذات ٣: ما مدى كفاءة البعد الاجتماعي؟

١. هل تحترم تعهداتك والتزاماتك؟

٢. هل تتعامل مع الناس باحترام وتوقير؟

٣. هل تحسن الإصغاء إلى الآخرين؟

٤. هل تعترف بأخطائك؟

٥. هل تتسم بالولاء والإخلاص للآخرين؟

٦. هل تلفت النظر إلى أخطاء الآخرين بشكل غير مباشر؟

٧. هل تسعى بوجه عام لتحقيق المنفعة المتبادلة في علاقاتك مع الآخرين؟

٨. هل تحاول فهم وجهة نظر الطرف الآخر أو مشاعره؟

٩. هل تتجنب التمسك بموقفك الغاضب من الآخرين؟

١٠. هل تتجنب التحدث بشكل سيئ عن الآخرين؟

١١. هل تعبر عن مشاعرك للآخرين بطريقة واضحة وصريحة؟

١٢. هل أنت قادر على أن تقول "لا" للمطالب غير المنطقية الموجهة إليك؟

١٣. هل تحترم الحقوق الأساسية للآخرين؟

١٤. هل تحتفظ بالتواصل البصري عندما تتحدث إلى الآخرين؟

١٥. هل تعبر عن غضبك بالشكل الملائم؟

ملحوظة: إذا كانت أغلب إجاباتك بـ "نعم"، فأنت تتمتع بعلاقات إنسانية طيبة.

❑ البعد الروحي

البعد الروحي والذي يعد أحد أبعاد تجديد الذات، يتضمن نظامنا القيمي الذي يعطي الحياة معنى وإيماننا بالله ثم بأنفسنا. والإيمان يمنحنا الإلهام والثقة أثناء الأوقات الصعبة؛ إنه يحرك الجبال الرواسي. وتجديد البعد الروحي يساعدنا في أن نحظى براحة البال عن طريق التخلص من الخوف والقلق. فالإيمان يزودنا بالقوة والشجاعة التي نتغلب بها على التجديات الكبيرة في الحياة. والنجاح يعد أمراً مستحيلاً بدون الثقة الذاتية.

الصلاة مصدر قوي للطاقة التي تجدد الثقة بالنفس واحترام الذات والصحة. أيضاً تهيئ الصلاة شعوراً داخلياً بالسكون وراحة البال، مما يساعد في تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية. الصلة بين الإنسان وخالقه هي أعظم قوة في الوجود. وهذه الصلة تتحقق بالصلاة. أشارت إحدى الدراسات التي أُجريت في أمريكا إلى أن ٧٩٪ من الأمريكيين يعتقدون أن الإيمان يمكن أن يحقق الشفاء من الأمراض.

أكبر معارك الحياة يتم تصفيتها يومياً في الجنبات الساكنة من الروح.
✍ ديفيد أو. مكاي

وتتزايد الأدلة التي تشير إلى أن الإيمان بالله يقوي من صحة المرء ويساعده على الشفاء من الأمراض الحرجة. ففي كثير من الدراسات، وُجد أن من يتمتعون بقدر طيب من الإيمان تقل احتمالات تعرضهم للاكتئاب، وأمراض القلب، وانخفاض أو ارتفاع ضغط الدم. والإيمان بالله يقوي الجهاز المناعي ويمنح المرء مقاومة ضد التوتر. ووفقاً لما قاله د. هيربرت بنسون، حالة الاطمئنان وسكون البال التي تهيئها الصلاة تقلل من تأثير هرمونات التوتر كالنورأدرينالين والأدرينالين. والمواظبة على الصلاة تهدئ من معدل نبض القلب وتقلل من ضغط الدم وتساعد على استرخاء العضلات.

مثال واقعي

في ٤ فبراير من عام ١٩٦٣ ، اصطدمت طائرة صغيرة بمحرك واحد يقودها رالف فلورز وبها هيلين كلابن التي كانت مسافرة فيها، بغابة تغطيها الثلوج في يوكون بكندا. وبالرغم من أنهما أصيبا إصابات بالغة، إلا أنهما ظلا على قيد الحياة بشكل معجز لمدة ٤٩ يوماً في أشد فترات الشتاء وبدون طعام قبل أن يتم إنقاذهما في ٢٥ مارس. طيار كندي يُدعى تشنك هاميلتون والذي كان يحمل مصيدة للحيوانات البرية حدد موقعهما وتم إنقاذهما. فلورز البالغ من العمر ٤٢ عاماً كان يعاني من كسر في أحد فكيه وشروخ في ضلوعه أثناء التصادم. أما هيلين البالغة من العمر ٢١ عاماً، فقد كسرت إحدى قدميها وأحد ذراعيها.

قدر الخبراء أن مثل حالتهم هذه لا يُتوقع معها العيش أكثر من يومين بسبب البرد القارس والانخفاض الشديد لدرجة الحرارة. لقد اعتبرت نجاتهما بمثابة معجزة، وتحولت قصتهما المذهلة إلى فيلم بتليفزيون أيه بي سي عام ١٩٧٥ بعنوان Hey, I'm Alive!. مما لا شك فيه أن قوة إيمانهما وإصرارهما على الحياة هما العاملان اللذان أنقذا حياتهما. فكل منهما تمسك بثقته وإيمانه بالله، وكانا يؤمنان بأنه سيتم إنقاذهما. هيلين قالت في وقت لاحق إن إصرار فلورز على الحياة كان السبب في نجاتهما. لقد ظلا يدعوان الله في كل يوم في مأوى أقامه فلورز. أيضاً قام فلورز بقطع بعض الأشجار مستخدماً أزميلاً ومطرقة وأشعل النيران لأسابيع من أجل إذابة بعض الجليد وتحويله إلى ماء يشربانه. فقد فلورز ٥١ رطلاً بينما فقدت هيلين ٤٥ رطلاً في محنتهما هذه.

قوة الإيمان

- دراسة أجريت على أساس ٣٠ عاماً من البحث الخاص بضغط الدم أظهرت أن مرتادي دور العبادة أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ممن لا يترددون عليها؛ ضغط الدم لديهم يكون أدنى بمقدار ٥ مم حتى مع التدخين وعوامل المخاطرة الأخرى.
- دراسة عام ١٩٩٥ في المركز الطبي دارتموث-هيتشكوك التي شملت ٢٣٢ من مرضى جراحة القلب أظهرت أن معدلات الوفاة بين من لا يلتمسون القوة والاطمئنان من دينهم تفوق ثلاث مرات معدلات الوفاة بين من يقومون بذلك.
- دراسة عام ١٩٩٦ عن الشيخوخة والتي قام بها المعهد القومي وشملت ٤٠٠٠ من كبار السن في ولاية نورث كارولينا، توصلت إلى أن من يترددون على دور العبادة أقل عرضة للاكتئاب وأفضل صحة من الناحية الجسمانية ممن لا يقومون بذلك.

تلميحات عن التجديد الروحاني

١. احتفظ بإيمان دائم بالله ثم ثق بنفسك. تجنب القلق كثيراً على ما هو آت. ابذل ما في وسعك واترك الباقي على الله.

> **ليس هناك سوى سبب واحد وراء فشل أي إنسان وهو عدم إيمانه بذاته الحقيقية.**
>
> **وليام جيمس**

٢. حافظ على أداء الصلاة .

٣. استمع إلى ما يبهجك ويحفزك.

٤. اقرأ كتباً تحفيزية.

٥. حافظ على أمانتك الشخصية. احترم كل الوعود والالتزامات.

٦. امتثل بما تعظ به غيرك. تأكد من أن أفعالك اليومية تتطابق مع قيمك.

٧. أفرغ عقلك من الخوف والكراهية والحسد والشعور بالذنب. املأه بالأفكار الإيجابية.

٨. مارس التخيل العقلي الإيجابي.

٩. عليك أن تؤمن أن هناك حلاً لكل مشكلة.

١٠. انظر إلى المشكلات والعقبات كتحديات.

١١. تغلب على مخاوفك عن طريق القيام بالأشياء التي تخاف منها.

١٢. عليك أن تدرك حماقة القلق. سل نفسك هذين السؤالين: "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي وما احتمالية حدوثه؟" و"هل يمكن أن يغير قلقي من الأمر شيئاً؟".

افعل الشيء الذي تخافه وسوف تضع بذلك نهاية أكيدة لخوفك.

رالف والدو إميرسون

استبيان تجديد الذات: ما مدى كفاءة البعد الروحي؟

١. هل تؤمن بنفسك؟

٢. هل تتوافق أفعالك اليومية مع قيمك؟

٣. هل تملأ عقلك عموماً بأفكار إيجابية؟

٤. هل لديك شعور بالسكون والاطمئنان الداخلي؟

٥. هل تصلي بشكل منتظم؟

٦. هل تنظر إلى المشكلات كتحديات؟

٧. هل تحتفظ باستقامتك وأمانتك في جميع الأوقات؟

٨. هل تقرأ كتباً تحفيزية؟

٩. هل تستمع إلى موسيقى مبهجة وتحفيزية؟

١٠. هل تمارس التخيل العقلي الإيجابي؟

ملحوظة: إذا كانت معظم إجاباتك بـ "نعم"، فإن البعد الروحي لديك سليم.

■ تعزيز تقديرك لذاتك ■

الخوف اتجاه عقلي، مثله في ذلك مثل الإيمان. والخوف توقع سلبي؛ أما الإيمان فتوقع إيجابي. يمكنك أن تزيل الخوف من خلال تحويله إلى إيمان؛ حول التوقعات السلبية إلى توقعات إيجابية. وتخيل النتائج الإيجابية التي سيتمخض عنها القيام بالشيء الذي تخاف منه عن طريق تخيل أن هذا الشيء لم يعد يخيفك.

٩

موجز:
تعزيز تقدير الذات

من الأشياء الطريفة في الحياة أنه إذا أبيت قبول أي شيء سوى الأفضل، فإنك ستحظى به على الأرجح.

✍ ديليو. سمرسيت موم

• •

ليس هناك سوى جانب واحد في هذا العالم يمكنك تحسينه، ذاتك.

✍ الدوس هكسلي

كما قلنا من قبل، الهدف الأول من هذا الكتاب هو مساعدتك على رفع تقديرك لذاتك والذي يعد مفتاح النجاح في كل جوانب حياتك. والتقدير المرتفع للذات هو حق فطري وُهب لكل منا. وبغض النظر عن تجاربك أو سنك أو نشأتك، يمكنك أن تعزز من تقديرك لذاتك. يمكنك أن تتحرر من أفكارك المقيدة وماضيك السلبي لتحيا حياة أكثر نجاحاً.

والأركان الأساسية أو لبنات بناء تقدير الذات هي صورة الذات الإيجابية، والوعي الذاتي، وقبول الذات، وتحملك المسئولية عن حياتك، وإدارة ذاتك بنجاح، وممارسة تجديد الذات.

وتقدير الذات ينبع من داخلنا؛ إنه ينشأ من اطمئنان الذات واستحسانها والتأكيد على قيمتها. كإنسان بالغ، أنت في الأساس مسئول عن تقديرك لذاتك. وتقديرك لذاتك يعتمد بشكل كبير على صورتك الذاتية التي يتم تشكيلها من خلال أفكارك. وعندما يكون تقديرك لذاتك سليماً وجيداً، ينمو لديك الشعور بالكفاءة والقيمة الذاتية.

> **إذا لم أرعَ نفسي، فمن يرعاها إذن؟**
>
> **هيلل**

☐ ٥٠ تلميحاً عن تعزيز الذات

١. تعرف على ذاتك الحقيقية. ما مشاعرك وأفكارك الداخلية؟ وما نقاط قوتك ونقاط ضعفك؟ وفي أي اتجاه تسير؟ وماذا يعني النجاح بالنسبة لك؟

٢. قم بإعداد قائمة لما يعجبك في ذاتك. اعرف قدراتك وسماتك الشخصية الإيجابية وقدرها.

٣. أعد بناء وتنظيم ذاتك. حدد الأفكار الزائفة المتعلقة بها وتخلص منها.

٤. تعلم أن تحب ذاتك وتقبلها على حالها. اقبل وأنت شاعر بالرضا ما لا يمكنك تغييره فيها.

٥. لا تقارن نفسك بالآخرين مقارنة سلبية. أنت فريد من نوعك.

٦. حسن من مظهرك الشخصي عن طريق تغيير طريقتك في ارتداء الملابس، أو إنقاص وزنك، أو تغيير طريقة تصفيف شعرك.

٧. تخلَّ عن السعي وراء الكمال أو المثالية؛ ليس هناك من أحد كامل. أعطِ لنفسك حرية الفشل لأن الباحثين عن المثالية لا يشعرون بالرضا أبداً.

٨. مارس حديث الذات الإيجابي. تحدث عن إنجازاتك ونجاحاتك.

٩. ليكن لديك موقف إيجابي ينعكس على شخصيتك ويكون مفاده: "يمكنني القيام بهذا". لا تبخس أبداً من قيمة قدراتك.

١٠. اقبل تحمل مسئوليتك الكاملة عن حياتك واتخذ قراراً راسخاً بأن تتغير إلى الأفضل.

١١. حدد الأهداف طويلة الأجل والأهداف قصيرة الأجل. وينبغي أن تكون الأهداف محددة، وقابلة للقياس والتحقق، وملائمة لرسالتك الشخصية، ومحددة بتوقيتات زمنية.

١٢. ركز على النتائج؛ بادر بالعمل على تحقيقها.

١٣. اجعل أفعالك قائمة على أساس القيم التي اخترتها لذاتك، لا على أساس الظروف. قم بوضع قيم إيجابية.

١٤. قم بمراجعة وفحص مدى تقدمك نحو بلوغ أهدافك واتخذ الإجراءات التصحيحية اللازمة.

١٥. احتفظ بمثابرتك ورباطة جأشك.

١٦. تغلب على مخاوفك عن طريق القيام بالشيء الذي تخافه.

١٧. لا تقلق بشأن الأشياء التي تخرج عن نطاق سيطرتك. كن مؤمناً بالله وآملاً فيما هو أفضل.

١٨. احتفِ بإنجازاتك ونجاحاتك.

١٩. كن مرناً وتكيف بشكل جيد مع التغيرات التي تحدث لك في الحياة.

٢٠. ارتبط بالأصدقاء الذين يتمتعون بمستوى عال من الإنجاز والتحفيز. تجنب السلبيين والمحبطين.

الأوقات العصيبة لا تدوم أبداً، لكن الأقوياء يدومون.

روبرت إتش. شولر

---

٢١. تقبل النقد البناء لأن بدونه يتوقف المرء عن التعلم والتحسن.

٢٢. ابحث عن المنفعة المتبادلة في كل علاقاتك الإنسانية عن طريق إقامة علاقات فوز–فوز.

٢٣. حافظ على صحتك من خلال التغذية الملائمة والتمرينات والقدر الكافي من الراحة.

٢٤. لتحيا حياة متوازنة.

٢٥. اسعَ وراء التحسين المستمر للذات. اقرأ كتاباً جديداً واحداً كل شهر وكن منفتحاً على الأفكار الجديدة.

٢٦. اصنع المعروف في الآخرين. سوف تشعر بالرضا عن نفسك عندما تمد يد العون للناس.

٢٧. تأمل النعم التي لا تُحصى كتمتعك بصحة جيدة وبشريك حياة صالح بدلاً من أن ترثى لحالك.

٢٨. لا تحط أبداً من شأن ذاتك. اقبل المجاملات والثناء من الآخرين بكلمة شكر وابتسامة.

٢٩. تمتع بروح الفكاهة والمرح.

٣٠. كن شجاعاً ومقداماً على المغامرات المحسوبة.

٣١. استيقظ وأنت سعيد. ابدأ يومك بأفكار إيجابية.

٣٢. تعامل مع أخطائك وإخفاقاتك على أنها تجارب تعلم أو أساس لنجاحات تعقبها.

٣٣. كن ودوداً. ابتسم للآخرين.

٣٤. أقم صداقات جديدة. ابدأ محادثات مع المعارف أو الغرباء.

٣٥. عامل الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها. انظر إلى الجانب الطيب في الناس.

٣٦. تجنب التوقعات والآمال غير المنطقية التي تعلقها على نفسك والآخرين.

٣٧. تعلم أن تحب وظيفتك وتفخر بعملك.

٣٨. حاول أن تتجنب المواقف التي تصيبك بالضغط والتوتر وأن تأخذ فترات راحة من وقت لآخر.

٣٩. تجنب إلصاق تصنيفات بنفسك أو الانهماك في انتقاد ذاتك.

٤٠. قم بتنمية مهارات صنع القرارات الفعالة.

٤١. تجنب أن تقول: "لا يمكنني القيام بهذا". الأفضل أن تقول: "لم أستطع إلى الآن القيام بهذا الأمر!". تذكر أن الشخص العادي يستخدم أقل من ١٠٪ من قدراته وإمكانياته.

٤٢. تحرر من ماضيك السلبي وتطلع إلى المستقبل.

٤٣. كافئ نفسك مكافأة خاصة اليوم. اذهب إلى السينما أو تناول العشاء في مطعم راقٍ.

٤٤. تجاهل أي تعليقات سيئة أو غير مبررة أدلى بها الآخرون بشأنك. فالتعليقات القاسية غالباً ما تكون ثناء في ثوب نقدي أو مجرد غيرة.

٤٥. اعترف بأخطائك وتعلّم منها.

٤٦. احتفظ بأمانتك الشخصية. احترم كل مواعيدك والتزاماتك.

٤٧. أدِّ الصلاة وقم بالتأمل يومياً.

٤٨. امتثل بما تعظ به غيرك. وتأكد من أن أفعالك اليومية توافق قيمك.

٤٩. قم بتصفية عقلك من الكراهية والحسد والشعور بالذنب. واملأه بأفكار إيجابية. تذكر أن السعادة هي موقف عقلي.

٥٠. تخيل النجاح في مهنتك وجوانب حياتك الأخرى.

يمكنك أن تعيد بناء وتنظيم نفسك؛ أو بعبارة أخرى تحول صورة ذاتك السلبية إلى صورة إيجابية من خلال تغيير طريقة تفكيرك. التأكيدات التالية، والتي عنوانها ذاتي الجديدة يمكن أن تساعدك على بلوغ هذه الغاية.

ذاتي الجديدة

- أنا شخص له كيان
- أحب ذاتي
- أنا مؤمن بذاتي
- أنا المتحكم في مصير نفسي
- أفعالي تقوم على أساس قيمي
- أحتفظ بأمانتي في جميع الأوقات
- كثيراً ما أتأمل ما حققته من نجاحات
- أتعلم من أخطاء الماضي
- أعامل الناس بالكيفية التي أحب أن يعاملوني بها
- أستثمر ما أفاء الله علي به من نعم أفضل استثمار
- أحيا حياة متوازنة
- أسعى باستمرار لتحسين ذاتي

وختاماً نقول إن هذا الكتاب يزودك بالمعرفة والأساليب والطرق التي تعينك على تعزيز تقديرك لذاتك. ولن يستطيع أي كتاب مساعدتك ما لم تكن على استعداد للتغيير للأفضل. هناك شيء واحد يشترك فيه جميع الناجحين؛ وهو أنهم يتخذون الإجراءات العملية من أجل تحقيق النتائج المرجوة.

قم بأي شيء تستطيع فعله أو تحلم بفعله. فالجرأة تحمل في طياتها العبقرية والسحر والقوة. ابدأ من الآن.

✍ جوته

كف عن تدمير ذاتك عن طريق بقائك ضحية للصورة السلبية لذاتك وتدني تقديرك لها. تعهد بأن تعيد بناءها وتنظيمها؛ وابدأ في بناء صورة ذاتية إيجابية وتعزيز تقديرك لنفسك، فإن هذا سيحقق نجاحاً أعظم في كل جوانب حياتك. اسعَ لذلك من الآن!

معجم المصطلحات

القدرة معرفة أو مهارة يمكن إثباتها.

التمرينات الهوائية (الأيروبك):أي نشاط مستمر يزيد من معدل نبضات القلب واستهلاك الأكسجين، كالمشي السريع والسباحة والعدو المتمهل.

تأكيدات الذات: عبارات وتصريحات يقولها المرء لذاته كي يرفع من تقديره لها أو ليحقق النتائج المرجوة.

القلق: حالة من التوتر والعصبية والرهبة.

الحسم: الدفاع عن الحقوق الشخصية والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات بطرق مباشرة وأمينة وملائمة دون التعدي على حقوق الآخرين.

الاتجاه: الاستعداد للاستجابة بطريقة معينة.

الآباء المتسلطون: الآباء الذين تكون القيم الأساسية لتنشئة أطفالهم قائمة على أساس الطاعة والهيمنة من غير دفء أو تواصل متبادل.

الآباء المسئولون: الآباء الذين تكون القيم الأساسية لتنشئة أطفالهم قائمة على أساس السيطرة على سلوكيات أبنائهم بالدفء والتواصل المتبادل.

المعتقدات: الأفكار والرؤى التي بعقلك وتسلم بصحتها.

بنية الجسم: نسبة الأنسجة الدهنية والأنسجة غير الدهنية في الجسم.

الصراع: خلاف على موضوعات فعلية أو عداء انفعالي.

الإبداع: قدرة المرء على توليد أفكار جديدة أو الربط بين أفكار موجودة بالفعل بطريقة فريدة.

صنع القرار: عملية تحديد واختيار المسارات الإجرائية لحل مشكلة معينة أو لاستغلال فرصة ما.

الاكتئاب: اضطراب مزاجي يتسم بالحزن أو الاغتمام أو قلة الاهتمام بالحياة.

الكرب: التوتر الشديد الذي يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والإجهاد العصبي واضطراب التفكير والجسد.

الفعالية: القيام بالأشياء الصحيحة والملائمة أو إنجاز الأهداف الموضوعة مسبقاً.

الكفاءة: القيام بالأشياء على نحو صحيح أو إنجاز أشياء أكثر بأقل استهلاك للموارد.

المشاركة الوجدانية: القدرة على الشعور بما يشعر به الطرف الآخر.

الإندورفينات: مادة تشبه المورفين تُنتج داخل المخ ويكون لها تأثيرات مبهجة.

التوتر الإيجابي: درجة معتدلة وبناءة من التوتر تحسن من الإنتاجية الذاتية.

التقدير الكلي للذات: الكيفية التي تشعر بها إزاء نفسك ككل.

الأهداف: الغايات أو النتائج المستقبلية المرجوة.

العلاقات الإنسانية: التفاعل بين الناس، فيما يتعلق بالتعاون أو الصراع.

الأمانة: ميزة أن يكون المرء أميناً أو موثوقاً.

صراع العلاقات بين الأشخاص: الخلافات بين اثنين أو أكثر من الأفراد بخصوص أمور فعلية أو انفعالية.

الحدس: الإدراك الفوري للعقل بدون التفكير الواعي (الحاسة السادسة).

مبدأ باريتو (قاعدة ٨٠/٢٠): معظم النتائج تنجم عن عدد قليل نسبياً من الأسباب؛ بمعنى أن ٨٠٪ من النتائج تنشأ عن ٢٠٪ من الأسباب الممكنة.

الناقد المرضي: الصوت الداخلي السلبي الذي يبحث عن عيوبك ويحط من قيمة ذاتك.

ذوو الأداء الفائق: الأشخاص الذين يحققون نتائج بارزة وفائقة على نحو دائم في المواقع المختلفة بما فيها موقع العمل.

الرؤية: الكيفية التي ينظر بها الناس لما يجري حولهم ويفسرونه.

الكمال: اعتقاد المرء بأنه خالٍ من العيوب والنقائص.

الآباء المتساهلون: الآباء الذين تكون القيم الأساسية لتنشئة أطفالهم قائمة على أساس منح أبنائهم قدراً هائلاً من الحرية دون تحكم أو رقابة.

المثابرة: بذل جهود مستمرة من أجل تحقيق هدف ما دون الاستسلام حتى بلوغ النجاح.

الشخصية: مجموعة من الخصائص الفريدة والثابتة في ذات الوقت والتي تميز كل فرد عن غيره.

بيان الرسالة الشخصية: بيان يتعلق بهدف المرء العام في الحياة أو سبب عيشه الرئيسي.

اللياقة البدنية: قدرة المرء على أن يؤدي مهام يومية دون الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.

التفكير الإيجابي: التركيز على الجانب الإيجابي من أي موقف أو توقع الأفضل.

الإمكانيات: نطاق القدرات والمواهب التي يولد بها المرء، بالرغم من أنه ربما لم يتم الاستفادة منها بشكل كامل إلى الآن.

المبادرة: البدء في العمل من أجل تحقيق نتائج.

المشكلة: الاختلاف بين الحالة الفعلية للأمور والحالة المرغوبة.

الإنتاجية: حاصل الفعالية والكفاءة.

التفكير المنطقي: التفكير المتعقل (بناءً على المنطق) أو القائم على أساس واقعي.

المسئولية: الالتزام بأداء مهام محددة.

قبول الذات: حب المرء لذاته دون قيد أو شرط.

الوعي الذاتي: العملية التي يصبح من خلالها المرء على وعي ببعض الجوانب الواقعية المتعلقة بذاته.

الكفاءة الذاتية: تمتع المرء بالثقة بنفسه وإيمانه بأنه قادر على التعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.

الثقة بالنفس: شعور المرء وإظهاره للثقة بقدراته.

ضبط الذات: تركيز المرء لاهتمامه على الأنشطة الضرورية، التي تسهم في تحقيق الأهداف المهمة، دون أن ينحرف بتفكيره إلى أن ينتهي تماماً من إنجازها.

تعزيز الذات: تقوية ذاتك داخلياً عن طريق رفع مستوى تقديرك لها وبأن يكون لديك رسالة شخصية مهمة ومثيرة في الحياة.

تقدير الذات: شعور المرء بالكفاءة الذاتية وقيمة ذاته.

النبوءة المحققة: التوقع الذي يتحول إلى حقيقة واقعة بسبب نزوع الشخص الذي يتمسك به إلى أن يتصرف بطرق تؤكده.

صورة الذات: رؤية المرء الذهنية لذاته.

القيادة الذاتية: عملية تأثير المرء على ذاته من أجل إنجاز الأهداف المهمة.

إعادة بناء الذات: عملية تحويل صورة ذاتك السلبية إلى صورة إيجابية.

المسئولية الذاتية: كون المرء مسئولاً عن حياته وأفعاله.

حديث الذات: ما يقوله المرء عندما يتحدث إلى نفسه.

قيمة الذات: القبول غير المشروط للذات وشعور المرء بأهليته لأن يعيش ويحقق أهدافه.

الخجل: شكل من أشكال القلق الاجتماعي الذي في ظله يمكن أن يشعر المرء بمشاعر تتراوح ما بين القلق العادي في وجود الآخرين والخوف غير المنطقي من الناس.

الأشخاص المؤثرون: الأشخاص المهمون الذين يكون لهم تأثير في تشكيل أفكار المرء ومعتقداته وصورته الذاتية.

التوتر: استجابة غير محددة للجسم إزاء أي مطلب يفرض عليه.

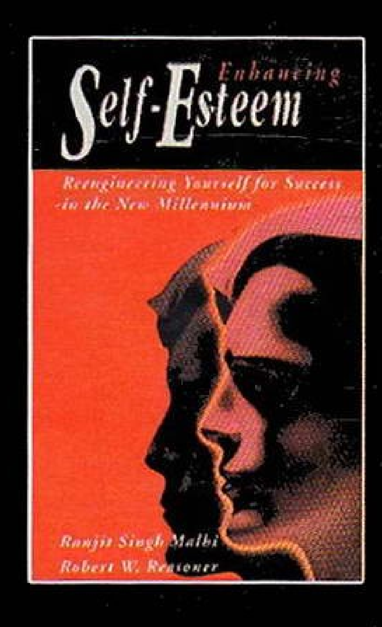
الضغوط: المطالب المفروضة على الجسم.

النجاح: عملية التحقيق المستمر للأهداف المرجوة.

عوامل إهدار الوقت: الاستخدامات غير البناءة للوقت.

القيم: مبادئ المرء الأخلاقية أو معتقداته القوية.

التخيل: إثارة تخيلات وصور ذهنية إيجابية من أجل تغيير الذات.



«هذا الكتاب هو أحد أكمل وأفضل الكتب التي تم تأليفها في موضوع تعزيز تقدير الذات. إنه يتضمن العديد من المقترحات والتمرينات العملية من أجل الراغبين في تعزيز تقديرهم لذاتهم، والذي يعد أمراً حاسماً في تحقيق النجاح الشخصي. يسعدني أن أوصي الآخرين بقراءة هذا الكتاب».

جيه. دي. هاوكينز، رئيس الجمعية القومية لتقدير الذات
National Association For Self-Esteem

«هذا الكتاب القيم يستند الى ابحاث قوية قام بها خبراء مشهورون. وهو يزودنا باستراتيجيات موثوقة من أجل تعزيز تقديرنا لذاتنا. اذا كنت منفتحا على التغيير، فسوف تقدر هذا الكتاب».

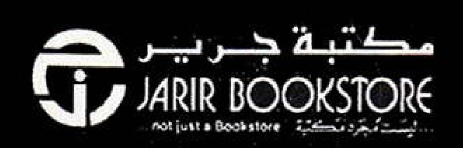
بيث تيوليس، مؤلف، ومؤسس المجلس الكندي لتقدير الذات

«هذا الكتاب الرائع بمثابة أداة ممتازة لتعزيز الذات وتقويتها. وهو تشكيلة رائعة تجمع مفاهيم نظرية قوية، ووسائل عملية، وتمرينات توجيهية، واقتباسات، ورسوما كاريكاتيرية تحفيزية. ينبغي أن يقرأ هذا الكتاب كل من يرغب في تحقيق نجاح أكبر وأعظم في الحياة».

جاك كانفيلد، اشترك في تأليف Chicken Soup for the Soul من أكثر الكتب مبيعا

هذا الكتاب يوضح بطريقة سهلة الفهم وقائمة على خطوات الكيفية التي يمكن بها للأشخاص العاديين أن يعززوا من تقدير الذات لديهم ورفع إمكانياتهم وقدراتهم لتحقيق النجاح في جميع جوانب حياتهم. وبناءً على البحوث المكثفة التي قام بها المؤلفان، والخبرات والتجارب التفاعلية مع آلاف المشاركين في دوراتهم والنموذج الشامل لتحقيق تقدير مرتفع للذات والاحتفاظ به، يعرض لك الكيفية التي من خلالها:

- تكتشف ذاتك الحقيقية.
- تتقبل ذاتك دون قيد أو شرط.
- تكتسب المزيد من الثقة بالنفس.
- تحول الأفكار المقيدة إلى أفكار فعالة وبناءة.
- تصبح مسؤولاً عن حياتك.








حصريات


مجلة
الابتسامة